பாடசாலை நோய்கள்

மு. அருணாசலம்

காந்தி வித்தியாலயம், திருச்சிற்றம்பலம்

ஆதாரக்கல்வி ஆசிரியர் துணைப்புத்தகம்—2

பாடசாலை நோய்கள்

மு. அருணாசலம்

காந்தி வித்தியாலயம்
திருச்சிற்றம்பலம்
1966

முதல்பதிப்பு : நவம்பர் 1956
இரண்டாம் பதிப்பு : 15-3-1966
உரிமை பதிவு.

விலை ரூபா இரண்டு

பாரதி அச்சகம், கு. தெற்குவீதி, குடந்தை

பதிப்புரை

ஆசிரியர்களுக்கு வழிகாட்டுவதற்கான புத்தகங்கள் மிகவும் குறைவாயிருப்பதைக் கருதிச் சென்ற ஆண்டுகளில் முதல் வகுப்பு ஆசிரியர், தோட்டவேலை ஆசிரியர், ஆதாரக் கல்வி என்றால் என்ன, பிரார்த்தனைப் பாடல், சிறுவர் பாடல், ஆதாரத் தொழில்—நூற்றல் முதலிய பல புத்தகங்களை வெளியிட்டேன். அவற்றுள் பாடசாலை நோய்கள் என்பதும் ஒன்று. இதன் முதற் பதிப்பு 1956இல் வெளிவந்தது. இது பற்றி 26-5-1957 தினமணி இதழில் காப்டன் என். சேஷாத்திரிநாதன் பின்வரும் மதிப்புரை வெளியிட்டிருந்தார்:

"இந்த நூல் ஓர் அபூர்வமான நூல். ஏனெனில் இதில் முற்றிலும் அனுபவத்தால் ஆன விஷயங்கள் அடங்கி இருக்கின்றன. ஆதாரக் கல்வி முறையில் இயற்கை நமக்குத் தந்திருக்கும் வெளிச்சம், காற்று, தண்ணீர், உணவு முதலியவற்றை வீணாக்காது இயற்கை முறையில் உபயோகித்து வந்தால் நோய் அணுகுவதை எவ்வளவோ குறைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதை இந்நூல் விளக்கிக் காட்டியுள்ளது. குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாக ஏற்படும் நோய்களை மட்டும் தனியாக விளக்கித் தக்க பரிகாரங்களையும் கொடுத்திருக்கிறார் ஆசிரியர். இவைபெரும்பாலும் செலவில்லாதவை, நற்பயன் அளிக்கக் கூடியவை. மேலும் இம்மாதிரி நூல்கள் வருமானால் அவை பாராட்டக் கூடியவை.

ஒருசிறு விஷயம்: கக்குவான் இருமலினால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் பயங்கரமானவை யல்ல என்கிறார் ஆசிரியர். இதை ஒப்புக்கொள்ள நான் தயாரில்லை.

என். சேஷாத்திரிநாதன்."

இவ்வுரை எனக்கு மேலும் ஊக்கம் கொடுத்தது. இப்புத்தகத்தின் பிரதிகள் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னமே செலவழிந்து போயின. இப்போது மீண்டும் இரண்டாம் பதிப்பு வெளியிடுகிறேன். இது பொதுவாகக் கல்வி போதனையில் ஈடுபட்டுள்ள ஆசிரியர்களுக்கும் மட்டுமன்றி, பெற்ரோர் சமூக ஊழியர் எல்லாருக்கும் பயன்படும். இப்புத்தகத்துள் சிறப்பாக ஆங்காங்கு சிலகருத்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. பழைய கருத்து எதையும் மாற்றும் அவசியம் ஏற்படவில்லை.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

பதிப்புரை .. 3

1. முன்னுரை .. 9

2. ஆரோக்கிய வழி .. 12

சூரியவெளிச்சம் – காற்று – தண்ணீர்–உணவு உடற்பயிற்சி – தோல் - உடை – துப்புரவு-எடைபோடுதல்-பழக்க வழக்கங்கள்.

3. உணவுச் சத்துக் குறைபாடு .. 19

வைட்டமின் குறைவு – பெரிபெரி – சோகை – எலும்பு துவளுதல்.

4. தலைமயிரின் பாதுகாப்பு .. 23

தலைமயிரின் பாதுகாப்பு – பொடுகு – பேன்.

5. கண் .. 25

கண்ணில் தூசு – காயம் – கண்வலி – சதை – வெங்கடுப்பு – கண்கட்டி – கண்ணெரிச்சல் – மாறுகண்.

6. காது .. 30

வெளிப்புறம் கட்டி - வலி – குறும்பி – சீழ்வடிதல் – வெளிச்செவியில் எழுச்சி – நடுச் செவியில்எழுச்சி – செவிடாதல் – பூச்சி புகுந்து கொள்ளுதல் – காதில் பொருள் திணித்தல்.

7. மூக்கு .. 35

மூக்கு ஒழுகுதல் (ஜலதோஷம்)–மூக்கில் ஏதேனும் புகுந்து கொள்ளுதல் – மூக்கில் ரத்தம் கசிதல்.

பக்கம்

8. தொண்டை .. 38

தொண்டை அழற்சி – தொண்டையில் ஏதேனும் அடைத்துக் கொள்ளுதல்–தொண்டை அடைப்பான்.

9. வாய் – பல் .. 42

வாயின் பாதுகாப்பு–மைனுவாய்–பல்–சீழ்ப்பல்.

10. தோல் வியாதிகள் .. 44

வேர்க்குரு–வெறும் சொறி – சொறி சிரங்கு – வேனில்கட்டி – படர் தேமல் – அழுக்குத் தேமல் – சேற்றுப்புண் – கரப்பான் – மறு – பரு – வெண்குஷ்டம் – பித்தவெடிப்பு–அக்கி–விரல்சுற்று – மூட்டைப்பூச்சி–சீலைப்பேன்.

11. மார்பு நோய்கள் .. 57

இருமல் – தொண்டைப் புகைச்சல் – கக்குவான் – காசம் – க்ஷயரோகம்.

12. வயிறு – குடல் நோய்கள் .. 65

அஜீரணம் – வயிற்றுவலி – வாந்தி–விக்கல்–மாந்தம் - குடல் நோய்கள் – மலச் சிக்கல் – குடல் இறக்கம் – வயிற்றுக் கடுப்பு - சீதபேதி – ரத்தபேதி - காலரா – ஹெர்ணியா.

13. குடற் புழுக்கள் .. 79

கொக்கிப்புழு – கீரிப்புழு – நாக்குப்பூச்சி – நாடாப்புழு – சிகிச்சை.

14. கடுமையான சுரங்கள் .. 85

மலேரியா சுரம்–டைபாய்டு சுரம் - இன்ப்ளுயன்சா – முடக்கு சுரம் – நியூமோனியாசுரம்–பிளேக் – கீல்வாத சுரம்.

பக்கம்

15. அம்மைகள் .. 98

வைசூரி (பெரியம்மை) – மற்ற அம்மைகள்– சின்னம்மை – மணல்வாரி – நீர்க் கொளுவான்–நெய்யம்மை – பனையேறி–தாளம்மை–பொது.

16. நரம்பு நோய்கள் .. 110

இளம்பிள்ளை வாதம் – பாரிசவாயு – காக்கை வலிப்பு.

17. மற்றவை .. 114

தலைவலி – மயக்கம் – மஞ்சட்காமாலை – கண்டமாலை–சிறுநீர்பிரியாமை–வீக்கம்–விதைவாதம் – யானைக்கால் – மூலரோகம் – குஷ்டரோகம்–பிளவை – நரம்புச் சிலந்தி – ஆணி.

18. விஷக்கடி ... 129

தேனீ – குளவி–சிலந்தி–பல்லி எச்சம்–பூரான் – தேள்-நண்டுத்தெறுக்கால் - பாம்பு-வெறிநாய்.

19. விபத்துக்கள் .. 137

ஊமைக்காயம் – வெட்டுக்காயம்–ரத்தம் கசிதல் – சிராய்ப்பு-சீழ்பிடித்த காயம்–தீச்சுட்டபுண்–வெந்தபுண்–எலும்பு ஒடிதல்–சுளுக்கு – மூட்டு நழுவுதல் – நீரில் மூழ்கிப் போதல் – மின்சார அதிர்ச்சி – விஷங்கள்.

20. பிற்குறிப்புக்கள் .. 148

பக்கம்

21. நோயாளியைப் பேணுதல் .. 151

அறை – படுக்கை – துப்புரவு – அமைதியும் ஓய்வும்–குளித்தல் – ஒற்றடம் கொடுத்தல் – வாந்தி–பேதி மருந்து – தெர்மாமீட்டர்–நாடி சுவாசம்–இடுப்பு ஸ்நானம்–பத்திய உணவு – கஞ்சி–கஷாயங்கள் - கிருமி – கிருமிநீக்கம்.

22. மருந்துகள் .. 164

23. நோயற்ற வாழ்வு .. 109

பாடசாலை நோய்கள்

முன்னுரை

இது வைத்திய புத்தகம் அல்ல. முக்கியமாக கிராம சேவகர்களுக்கும் உபாத்தியாயர்களுக்கும் வழி காட்டுவதற்கான யோசனைக் குறிப்புக்களே இதில் சொல்லப் பட்டுள்ளன. சிரத்தையும் அறிவும் உடைய பெற்றோருக்கும் இது பயன்படும்.

கிராமங்களில் வைத்திய வசதி கிடைப்பது மிக்க அரிதாயிருக்கிறது. நாட்டுப்புற வைத்தியர்கள் பரம்பரைத் தொழில் திறமையும் ஆர்வமும் பெற்றிருந்தால் அவர்களை நம்பி வைத்தியம் செய்யலாம். ஆனால் அவர்களுக்கு இவ்விரண்டும் பெரிதும் குன்றிவிட்டன. பணவசதிக் குறைவு, அவகாசமின்மை, போக்குவரத்து வசதியின்மை போன்ற பல காரணங்களால் தகுதியுடைய டாக்டரை அழைத்துப் பார்ப்பது, செல்வம் மிக்க சிலருக்குச் சாத்தியமே யன்றி, சாமானிய மக்களுக்கு இன்றைய நிலையில் சாத்தியமில்லை,

இவை ஒருபுறமிருக்க, பெற்றோருக்கும் மற்றவருக்கும், சாமானிய நோய் எது அபாயகரமானது எது என்று தெரிவதில்லை. அற்பமான நோயைக் கண்டு பெரிதும் அச்சமடைகிறார்கள்; அச்சமடைய வேண்டிய கொடு நோய்களை அலட்சியம் செய்கிறார்கள். வெறும் ஜல தோஷம் என்றால் சிலர் டாக்டரிடம் ஓடுகிறார்கள். கடுமையான டைபாய்டு சுரம் என்றால் தெரியாமலே இருக்கிறார்கள்; அம்மை என்றால் மூடி வைக்கிறார்கள். இவ்வகையான எல்லா நிலைமைகளிலும் சிறு பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பு உடையவர்களுக்கு, எளிதாக நோய்பற்றிய தகவல்களை அறிவுறுத்தி, குழந்தைகளைப் பராமரிப்போர்

பொறுப்பு என்ன என்று எடுத்துக் காட்டுவதே இப்புத்தகத்தின் நோக்கம். எதையும் அலட்சியம் செய்யக்கூடாது; ஆனல் எடுத்ததற்கெல்லாம் டாக்டரிடம் ஓட நினைப்பதும் பொருத்தமில்லை என்பதே இபபுத்தகத்தின் கருத்து.

உபாயமாகவும் மிகவும் புத்திக் கூர்மையாகவும் அனேக விதப் பரிகாரங்களை நாமே சுலபமாய்ச் செய்து கொள்ள முடியும். அதனேடு, சரியான வாழ்க்கை வாழத் தெரியவும் வேண்டும்.

“கடப்பாரை விழுங்கினவனுக்குச் சுக்குக் கஷாயமா?” என்ற பழமொழி குறிப்பிடுவது போல, வாழ்க்கையை எப்படியோ நடத்தி, நோய் எல்லாவற்றுக்கும் டாக்டரை எதிர்பார்த்தால், அவர்தான் என்ன செய்வார்?

அனேக நண்பர்களைப் பார்த்திருக்கிறேன்; சட்டைப் பையில் ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகள், அம்மோனியாக் குப்பி- இவைகளை எப்போதும் எல்லா இடத்துக்கும் கொண்டு போகிருர்கள். ஏன் என்று ஒருவரைக் கேட்டேன். “தலைவலி வரும்போலிருந்தால் ஒரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரை வாயில் போட்டுக்கொள்வேன். ஈரம் பட்டால், அம்மோனியா மோந்துகொள்ளுவேன். ஜலதோஷம் வராது” என்ருர்! இது மிகவும் பிழையான கருத்து. மனிதன் மருந்துக்கு அடிமையாகி வாழ்வது வாழ்க்கையல்ல. சாமானியத் தொந்தரவுகளை ஓரளவு சமாளிக்கும் சக்தி உடம்பில் தானகவே அமையவேண்டும். தவிர, இப்படி மருந்தை உபயோகித்து உபயோகித்து, முடிவில், எந்த மருந்தாலும் நோய் தீராது என்ற நிலைமையும் ஏற்படுகிறது.

சிலர் எதற்கெடுத்தாலும் பெனிசிலின் ஊசிபோட்டுக் கொள்ளவேண்டும் என்று நினைக்கிருர்கள். “சார், ஒரு ஐந்து லட்சம் கொண்டுவந்திருக்கிறேன். போட்டுவிடுங்கள்” என்று தாங்களாகவே பெனிசிலினை டாக்டரிடம்

நீட்டுகிறார்கள். வந்திருப்பவரைத் திருப்திசெய்ய எண்ணி, தேவை இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், அந்த ஊசியைப் போட்டுவிடும் டாக்டர்களும் உள்ளனர். பெனிசிலின் குத்திக் குத்திக் கடைசியில் பெனிசிலினால்பயனில்லை என்ற நிலைமை அனேகருக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

சொற்பத் தலைவலியைப் பொறுத்துக்கொள்ளத் தான் வேண்டும். அதற்கு மருந்து தேவையில்லை. தலைவலி என்றவுடன் ஆஸ்பிரின் மருந்து சாப்பிடுவது தீது. இவ் வகை மருந்துகள் இருதயத்தைப் பாதிக்கும். இந்த நிலைமைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். இப்புத்தகத்தில் இது போன்ற நிலையிலுள்ள மருந்துகளைச் சொல்லவில்லை.

தவிர, மருந்தை மருந்தாகவே உபயோகிக்கவேண்டும். மருந்து உணவன்று. எப்போதேனும் ஒரு சமயம் மருந்து உட்கொண்டால், பலன் அளிக்கும் தினமும் எடுத்ததற்கெல்லாம் மருந்து வாயில் போட்டுக்கொள்வது வாழ்க்கை வழியன்று.

மேலை நாட்டு வைத்திய முறை விஞ்ஞான ரீதியாக எவ்வளவோ வளர்ந்திருக்கிறது. அதிலுள்ள சாமானிய விஷயங்களை நம் ஆசிரியரும் பெற்றோரும் அறிதல் பயனுடையது. பெனிசிலின் முதலான மருந்துத் தொகுதிகள் வந்த பிறகு, பல்வேறு வகையான ரண சிகிச்சைகளும், சுர சிகிச்சைகளும், கனவிலும் நினைத்திருக்க முடியாத அளவு எளிதாகிவிட்டன. ஆதலால், அறிவும் படிப்பும் உடைய மக்கள், நோய் பற்றிய சாமானிய உண்மைகளை அறிந்திருந்தால், கிருமித் தடுப்பு, நோய் தவிர்ப்பு, சிகிச்சை முதலியன எளிதாவதோடு, டாக்டர் வேலையும் குறையும், எளியதும் ஆகும்.

ஓர் எச்சரிக்கை அவசியம். பெனிசிலின் ஸல்பா மருந்துகள் இவை யாவும் மிகச் சிறந்த பலன் தருபவை.

ஆனால் அடிக்கடி உபயோகித்தால், உடம்பில் எதிர்ப்புச் சக்தி வளர்ந்து, இவை நோயைக்கண்டிக்கும்ஆற்றலற்றுப் போகின்றன. ஆகவே இவற்றை அபூர்வமாக உபயோகித்தல்தான் சிறப்பு.

இக்கால விஞ்ஞான அறிவு வளர்ச்சி கிராமங்களுக்கு எட்டியது மிகவும் குறைவு. சொற்பப் படிப்பும் பயிற்சியும் பெற்றுள்ள உபாத்தியாயரும் ஊழியர்களும் நோய் பற்றிய சாமானிய விஞ்ஞான உண்மைகளை அறிந்திருந்தால், கிராமந்தோறுமுள்ள பெற்றோருக்குப் பல வகையிலும் உதவ முடியும். இவ்வுதவி பாடசாலைக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையில் நல்லுறவை ஏற்படுத்தும்; கல்வியபிவிருத்திக்கும் பெருந்துணையாகும்; கிராம வாழ்க்கை மேம்படும்; அவரவர் மேற்கொண்ட ஊழியமும், மேலும் வெற்றிபெறும். எல்லோர்வாழ்வும் இன்பமுடையதாகும்.

சென்ற பல வருஷங்களாக நூற்றுக்கு மேற்பட்ட (இரண்டு வயது முதல் உள்ள) சிறு குழந்தைகளை இரவு பகல் இருபத்து நாலுமணி நேரமும் வைத்துப் பாதுகாக்கும் பொறுப்பு எங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தது. அதில்பெற்ற அனுபவமே இங்குத் தொகுக்கப் பெற்றுள்ளது. அனுபவத்தில் திட்டமாகப் பயனளித்துள்ள சில நாட்டு முறைகளும் சில ஆங்கில முறைகளும் இதனுள் காணலாம்.

2. ஆரோக்கிய வழி

நோய் வந்தால் தானாகப் போகாது, பரிகாரம் தேட வேண்டும் என்பது உண்மை. ஆனால் நோய் வராதிருக்கவும், வந்தால் போவதற்கு அனுகூலமாகவும், அனேக காரியங்கள் நாம் செய்ய முடியும்; இதற்கேற்றபடி வாழ்க்கைவழிகளை அமைத்துக்கொள்ள முடியும். மேலும், நோயைத் தடுக்கவல்ல சக்தியை உடம்பில் பெருக்க

வேண்டும். இயற்கையோடொத்து வாழ்வதே இதற்கு முதற்படி.

சூரிய வெளிச்சம் : சூரிய வெளிச்சம் படாவிட்டால் செடிகள் அழிகின்றன. மனிதனுடைய ஆரோக்கியமும் இது போலத்தான். சூரிய வெளிச்சம் எளிதில் நோய்க் கிருமிகளை அழித்து விடும். ஆகவே, வெளிச்சமுள்ள இடத்தில் வாழவேண்டும். கண்ணைத் தவிர மற்றப்படி, நோயாளி வெளிச்சம் படும் இடத்தில்தான் இருக்க வேண்டும்.

காற்று : காற்று இல்லாவிட்டால் நெருப்பு எரியாது; உயிரும் போய்விடும். அப்படியே சுத்தமான காற்று இல்லாவிட்டால் ஆரோக்கியம் பாழ். உடல் நோய்க்கு இடமாகும். நோய் உள்ளவனுக்கோ, சுத்தமான காற்று மிக்க அவசியம். ஈரமான காற்று, புழுதி படிந்த காற்று, புகை, கெட்ட வாயுக்கள் கலந்த காற்று, சாக்கடை முதலிய பக்கமிருந்து வரும் காற்று-இவை மிக்க கெடுதிதரும்.

தண்ணீர் : எல்லா உயிர்களுக்கும் மிக்க அவசியமானது. நம் உடம்பில் பெரும் பகுதி நீர்தான். தினமும் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கவேண்டும்; 6–8 சேர் வரையில். தண்ணீரானது, சீரணத்தின்பொருட்டு உணவைக் கரைத்துத் தருவதோடு உணவின் கழிவுப் பொருளாகிய கரிமுதலான நச்சுப்பொருள் வேர்வை மூலமாக வெளிப்படவும் ரத்தத்தில் கலந்து சுத்தமாவதற்கும் உதவுகிறது. நல்ல தண்ணீர் அவசியம். உடம்பில் சேரும் அழுக்கெல்லாம் வேர்வையாகவும், சிறு நீராகவும் வெளிப்படுவது நீரின் உதவியால்தான். குளித்தால் வெளி அழுக்கும், நீர் அதிகம் குடித்தால் உட்புற அழுக்கும் நீங்குகின்றன. குடிக்க, சுத்தமான நீர் வேண்டும். அதிகம்

குளிர்ந்த நீர் கூடாது. எந்த நீராயினும் காய்ச்சிக் குடிப்பது எப்போதும் நல்லது. தினந்தோறும் இரவில் மறு நாளைக்குத் தேவையான குடிநீரைக் கொதிக்கவைத்துச் சுத்தமான பானையில் ஊற்றி மூடிவைத்து விட்டால், மறு நாள் காலை முதல் குடிப்பதற்கு ஏற்ற குளிர்ந்த நீர் கிடைக்கும். நோயிலும் சுரத்திலும், அதிக நீர் குடிப்பது நல்லது. குழந்தைகளுக்கு அதிக நீர் அவசியம். நல்ல நீர் தேவை. உப்பு நீர், கந்தக நீர் போன்றது நல்ல நீர் அல்ல. உலோகக் கலப்பில்லாத சுத்தமான நிறம் ருசி மணம் அற்ற நீரே நல்ல நீர். தெரியாத இடத்தில் கட்டாயம் நீரைக் காய்ச்சிக் குடிக்க வேண்டும், "உண்ணுங்கால், நீர் கருக்கி நெய்யுருக்கி மோர் பெருக்கி உண்பாவதம், பேர் உரைக்கப் போமே பிணி" என்பது தேரையர்பாட்டு. கொள்ளைநோய்கள் பரவிய சமயம் எந்த இடத்திலுமே நீரைக் காய்ச்சித்தான் குடிக்கவேண்டும்.

உணவு: நோய்களில் பாதிக்குமேல் உணவு காரணமாக வருகின்றன. வாய்க்கு இனிப்பானது உடம்புக்கு இனிப்பாகாது; உண்பது உயிர் வாழ்வதற்கும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் என்பதை மறக்கக் கூடாது. நினைத்த போதெல்லாம் உண்பது பெருந் தவறு. இரண்டு வேளை உணவுக்கிடையில் ஏதேனும் தின்றுகொண்டேயிருப்பது நோய்க்கு வரவேற்பளிப்பதுபோல. நேரப்படித்தான் உண்ணவேண்டும். அப்படி உண்டால்தான் வயிற்றிலும் குடலிலும் சுரக்க வேண்டிய நீர்கள் கிரமமாய்ச் சுரந்து உணவில் கலந்து, உணவைச் சீரணிக்க முடியும். உணவை நன்கு மென்று எச்சில் கூட்டி விழுங்குவது முக்கியம். உண்ணும்போது அதிக நீர் உட்கொள்ள வேண்டாம். உண்டு அரை மணி நேரத்துக்குப்பின் அதிக நீர் உட்கொள்ளலாம்.

விலாப் புடைக்க உண்ண வேண்டாம். இன்னும் கொஞ்சம் கொள்ளும் என்று தெரியும்போதே, உண்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். கொள்ளாது என்று அறிந்த பிறகும் மேலும் திணிக்கக்கூடாது. பிள்ளைகள் பசித்தால் உண்ணும். பசியில்லாத போது துன்புறுத்த வேண்டாம். அவசரமாக உண்ணக்கூடாது. உண்ட பின் கருவிகளுக்குச் சற்றே ஓய்வு இருப்பது அவசியம். உணவுப் பொருள்கள் பாத்திரங்கள் கைகள் மிகவும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். ஈ, எலி, எறும்பு, கரப்பான் முதலியன உணவுப் பொருளிடம் நெருங்கக் கூடாது.

உணவே விஷமாகி உயிர்களைக் கொள்ளை கொள்ளுவதைத் தினமும் பத்திரிகைகளில் பார்க்கிறோம். பள்ளிப் பிள்ளைகள் அடிக்கடி இதற்குப் பலியாகிறார்கள். பெற்றோரும் ஆசிரியரும் இதுபற்றி எச்சரிக்கையாயிருத்தல் வேண்டும். உணவில் விஷம் சேரும் வகைகளுட் சில பின் வருவன. தெரியாத காய் கீரையைச் சமைத்தல், ஈ, கொசுகு, சுள்ளான், தேள், கரப்பான், எலி, பல்லி, முசுக்கட்டை, பூச்சி, பாச்சை, மூஞ்சூறு முதலியவற்றின் தொடர்புண்டாகுதல், மடித்துப்போன தானியம் அழுகிப் போன காய் கிழங்குவகை உபயோகித்தல், ஈயம் இல்லாத பாத்திரத்தில் சமைத்தல் உணவுப் பொருளை வைத்தல் பரிமாறுதல், சுகாதாரக் குறைவான நீரை உபயோகித்தல் முதலியன.

உடற்பயிற்சி : உபயோகிக்காத கருவி துருப் பிடிப்பதுபோல, பயிற்சி அளிக்காத உடம்பு சக்தி யிழக்கும், நோய் அடையும், தசைகள் சிறுக்கும், சீரணம் குறையும். நோய்க் கிருமிகளைச் சமாளிக்கும் சக்தியை உடம்பு இழந்துவிடும்.

உடற் பயிற்சி அல்லது தேகாப்பியாசத்தால் இதயம் வேகமாய் அடிக்கிறது. இதனால் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது. காற்று அதிகம் உள்ளே செல்லுவதால் பிராண வாயு அதிகம் கிடைக்கிறது; அதிகக் கழிவு வெளிப்பட ஏதுவாயிருக் கிறது. தசைகளுக்கு அதிக அப்பியாசம் வரவே, புத்திக் கூர்மை, சுறுசுறுப்பு, ஞாபக சக்தி முதலியன வளர்கின் றன. எல்லோரும் நெற்றி வேர்வை நிலத்தில் விழ உழைக்க வேண்டும் என்பதே கடவுள் கட்டளை. அசையாமலே உட்கார்ந்து பழகுகிற பிள்ளைகள் பலம் குன்றியும் புத்தி குன்றியும் இருப்பதோடு, நோய்க்கும் எளிதில் இரையாகி றார்கள்.

தோல் : தோல் உடம்புக்கு ஒரு போர்வை. உடம் பின் அழுக்கை வேர்வை மூலம் இது எந்நேரமும் வெளிப் படுத்தி வருகிறது. வேர்வை நீங்காவிட்டால், அது ரத்தத் தில் சேர்ந்து ரத்தத்தை அசுத்தமாக்கும். குளிர்ந்த நீரில் காலையில் குளித்தால் வேர்வை எளிதில் போகும். ஒரு துண்டால் தேய்த்துக் குளித்தால் போதும். வெந்நீர் அவசி யம் இல்லை. தினமும் சோப்பு கூடாது. அதிகம் வேர்த்த போதும், உண்ட உடனேயும், வேலை செய்து களைத்த போதும் குளிக்க வேண்டாம். சற்றுப் பொறுத்துக் குளிக்கலாம். நோய் இருந்தால், அழுக்கு அதிகம் இருக் கும். அதை நீக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்; ஆத லால், குளிப்பது அப்போது இன்றியமையாதது. தேய்த் துக் குளிப்பது தோலின் ரத்த ஓட்டத்துக்கு நன்று. நகம் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும், அழுக்கு இருக்கக் கூடாது.

சொற்பக் காய்ச்சலுக்குத் தண்ணீரில் குளிப்பதே சிறந்த பரிகாரமாகும். தண்ணீரால் சுரம் அதிகமாகும் என்ற நினைப்பு சரியன்று. வெது வெதுப்பான நீரில்

குளித்து உடனே ஈரம் புலரத் துவட்டிவிட்டால் அதுவே உடலுக்கு ஆரோக்கிய உணர்ச்சி தரும்.

உடை : நாம் வெப்ப நாட்டில் வாழ்கிறோம், துணியைத் தினந்தோறும் நனைத்துத் துவைப்பது அவசியம். எனினும்கூட, உடை வேர்வையை உறிஞ்ச வேண்டும். இதற்குக் கதர் உடை மிகவும் பொருத்தமானது. திறந்த உடம்பாயிருப்பது மிகவும் நல்லது. இதனால் குளிர் முதலியவற்றை ஓரளவு தாங்கும் சக்தியைத் தோல் பெறுகிறது.

துப்புரவு : குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு அடிப்படை இரண்டு. ஒன்று துப்புரவாக இருக்கும் பழக்கம். மற்றது எப்போதும் சந்தோஷம் நிரம்பி வாழும் பழக்கம்.

துப்புரவு பொதுவாக வீட்டிலும், சுற்றுப்புறத்திலும், பாடசாலையிலும் வளர வேண்டும். துப்புரவு என்றால் தன் உடல் உடை படுக்கை, பள்ளிப்புத்தகம் முதலியன, உண்ணுமிடம், தோட்டம் விளையாடுமிடம், தன் கருவிகளான சைக்கிள் போன்றன ஆகிய யாவும்; இப் பொருள்களின் துப்புரவு மட்டுமல்ல: பழக்க வழக்கங்கள், மனப்பான்மை-யாவும் துப்புரவா யிருக்கவேண்டும், தோற்றம், முக பாவம் இவை துப்புரவை எடுத்துக் காட்டும் அறிகுறிகள். ஈ, கொசுகு, மூட்டைப் பூச்சி, கரப்பான், சுவர்க் கோழியான பாச்சை, சிலந்திவலை, எலி, மூஞ்சூறு முதலியன எங்கும் காணப்படக் கூடாது.

ஆரோக்கியக் குறைவுக்குக் காரணம் முதலாவது நோய் அல்ல; ஏழைமையும் அல்ல; துப்புரவுக் குறைவு தான். எவ்வளவு ஏழையாயினும், துப்புரவாயிருந்தால், நோய் நெருங்குவது அபூர்வம். பணக்காரராயினும், துப்புரவில்லாவிட்டால், நோய்க்கு இரையாகத்தான் வேண்டும். துப்புரவுக் குறைவும், அது காரணமாய்

ஆரோக்கியக் குறைவும் ஏற்படுவது பொதுவாக அறியாமையினால்தான்.

எடை போடுதல் : மாதமொரு முறை பிள்ளைகளை எடைபோடுவது அவசியம். பூரண ஆரோக்கியத்தோடுள்ள குழந்தை மாதந்தோறும் கிரமப்படி எடையில் அதிகமாகிக் கொண்டேவரும். இது முறையான வளர்ச்சியின் அறிகுறி. எப்போதாயினும் தொடர்ச்சியாகச் சில மாதங்கள் எடை அதிகரிக்கவில்லை என்றால், ஆரோக்கியம் சீர்கெட்டு இருக்கிறது என்றே பொருளாகும். குழந்தையை அந்த நிலையில் கவனித்துப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும்.

முறையான வளர்ச்சிக்குப் பால் மிகவும் இன்றியமையாத ஆகாரம். நிரம்பப் பால் குடித்து வளரும் பையன் திடகாத்திரனயிருப்பான். திடகாத்திரனயிருப்பதேநோய்க் கிருமி தாக்காமல் காக்க வல்லது.

பழக்க வழக்கங்கள் : உடல் சம்பந்தப்பட்ட வரை நல்ல பழக்க வழக்கங்கள் இருப்பது அவசியம். தினமொரு முறை குளித்தல், ஒருமுறையேனும் நன்ருய்ப் பல் துலக்குதல், இரு முறை மலங் கழித்தல் என்பன மிகவும்முக்கியம். சிறு பிள்ளைகள் உண்ணும்போது தவிர மற்ற நேரங்களில் தாராளமாய் நீர் அருந்த வேண்டும். உறக்கம் முறைப்படி நேரத்தோடு அமைய வேண்டும். முன் நேரத்தில் படுத்து அதிகாலையில் உறக்கம் விட்டு எழ வேண்டும்.

நிமிர்ந்து இரு, நில், நட, ஓடு, வேர்க்க விளையாடு.

ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு ஆரோக்கிய உள்ளம் வேண்டும். பொறாமை, வஞ்சகம், கோபம், பொய் போன்ற தீக்குணங்களின்றி, அன்பு உண்மை கருணைபோன்ற பண்புகள் பொருந்தியதே ஆரோக்கிய உள்ளம். ஆரோக்கிய

உள்ளம் அமையும் பலவழிகளில், இறைவனை நாள்தோறும் உளங்கசிந்து முறைப்படி வழிபடுதல் மேலானது.

3. உணவுச்சத்துக் குறைபாடு

ஆரோக்கியமான உடம்பு அமைவதற்கு நல்ல காற்று, நல்ல நீர், நல்ல உணவு வேண்டும். நல்ல உணவு என்பது சம நிலை பொருந்திய உணவு, சீர் உணவு என்பார்கள். இது மாவுச் சத்து, .புரதம், (கொழுப்பு அல்லது) நெய்ச் சத்து, முக்கியமான வைட்டமின்கள், சில உலோகச் சத்துக்கள் ஆகியவை குறித்த அளவுப்படி அமைவதாகும். இவற்றுள் வைட்டமின்களும் உலோகச் சத்துக்களும் உடலின் பல்வேறு பாகங்களை முறையாக இயங்கவைத்து, உடலுக்கு நோய் வராதபடி பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன.

ஏ வைட்டமின் என்பது பால், கீரை வகை முதலியவற்றில் அதிகமாய் உள்ளது. கண் பாதுகாப்புக்கு இது மிகவும் முக்கியமானது; அகத்திக்கீரை சிறப்பு. மூத்திரப் பைக் கோளாறுகளுக்கும், ஏ வைட்டமின் குறைவே காரணம். சி வைட்டமின் என்பது பழங்களிலும், பச்சைக் காய்கறிகளிலும் அதிகமாய் உள்ளது. இவை இரண்டும் கண்ணுக்கும் தோலுக்கும் பாதுகாவலாய் உள்ளன. சி வைட்டமின் குறைந்தால் பல் ஈறு வலிகுன்றி மிக்க மென்மை அடையும்; மூட்டுக்களில் சிறுபிள்ளைகளுக்கு மிக்க வலி தரும்.

டி வைட்டமின் என்பது சூரிய வெப்பத்தால் நம் தோலிலேயே தானுக உண்டாகிறது. குழந்தைகளின் எலும்புகள் உரம் பெறுவதற்கும் நிமிர்ந்து நிற்பதற்கும் இது துணை செய்யும். நல்ல பால் வேண்டும். திறந்த வெளிச்சமுள்ள இடத்தில் குழந்தைகள் ஓடியாட வேண்டும்.

மீன் எண்ணெய் கொடுப்பதனால் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான ஏ வைட்டமின் கிடைக்கும். மிகவும் சிறிய பிள்ளைகளுக்கு மீன் எண்ணெயை உடம்பில் தடவிச் சிறிது நேரம் காலை வெய்யிலில் நிறுத்தலாம் அல்லது விளையாடச் செய்யலாம். இதற்கு (காட்மீன் எண்ணெய் கிடைப்பது துர்லபம் ஆதலால்,) அரசாங்கக் கோழிக்கோட்டு மீன் எண்ணெய் உற்பத்தித் தொழிற்சாலையில் உற்பத்தியாகும் (ஷார்க்) சுறுமீன் எண்ணெய் பொருத்தமானது.

அஜீரணம், சுரம், பித்தப்பைக் கோளாறு இருக்கும் போது மீன் எண்ணெய் கொடுக்கக்கூடாது. நாட்டுக் கீரைகளில் போதுமான ஏ வைட்டமின் அடங்கி உள்ளது. முருங்கையொத்த சிறிய இலைகள் சிறப்பு. மா, பப்பாளி முதலான பழங்களிலும் இது கிடைக்கும்.

நெல்லிக்காய், கொய்யா, சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு, முளைகட்டின பயிறு இவை போன்ற பொருள்களில் போதுமான சி வைட்டமின் கிடைக்கிறது. அடுப்பில் வைத்துச் சமைக்கும்போது சி வைட்டமின் நீங்கிவிடும். ஊறுகாய் போட்டால் நீங்குவதில்லை.

எலும்பு மெலிந்திருக்கிற பிள்ளைக்குப் பால் மிகவும் அவசியம். சுண்ணும்புச் சத்து வேண்டும்: முளைகட்டின கேழ்வரகு மாவு சிறந்தது. டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசித்து சுண்ணும்புச் சத்தாகிய கால்சியம் பவுடர் அல்லது மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம்.

பெரி பெரி

பி வைட்டமின் குறைந்தால் பெரி பெரி என்ற நோய் வரும் என்று தெரிகிறது. இந்த நோயினுல் கால்கள் சுவாதீனம் இழக்கின்றன. நரம்புகள் தளர்ந்து கால் வீங்குகிறது. வாய்ப்புண், தொண்டைப்புண் இருக்கும் குழந்தை

யிடம் சதா எரிச்சலும் சிணுக்கமும் காணப்படும். இதற்கு மாற்று போதிய பி வைட்டமின் உணவில் சேர்ப்பது. பெரும்பாலும், தீட்டின மில்லரிசி உண்பவர்களுக்கு இந்த நோய் வரும். தீட்டி எடுக்கிற தவிட்டில் பி வைட்டமின் சத்துக்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. தவிட்டை நீக்காதபடி கையால் நெல்லைக் குற்றியேனும் கைத்திரிகையால் நெல் அரைத்தேனும் உண்டால் இந்நோய் வராது; நோய் இருந்தாலும் நிச்சயம் நீங்கிவிடும். கொழியல் தவிட்டில் நெய்யும் சர்க்கரையும் கலந்து பலகாரம்போல் உண்ணலாம். பழைய சோறு, மோர், கீரை நல்லவை.

சோகை

ரத்தம் குன்றி உடல் வெளுத்திருப்பதைச் சோகை என்கிறோம். பையன் மிக்க பலவீனமாக இருப்பான். தோல் முகம் வெளுத்திருக்கும். கீழ் இமை தொங்கும். இமையின் உட்புறம் ரத்தமின்றி, வெளுத்திருக்கும். காரணம் ரத்தக் குறைவு என்பார்கள்; ரத்தத்தின் அளவு குறைந்து விட்டது என்பது பொருள் அன்று; ரத்தத்தின் தரம் குறைவு என்பதே பொருள். அதிலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள் மிகவும் குறைந்துபோயிருக்கும், ரத்தத்தில் ஹேமோகுளோபின் என்றதொரு பொருள் உண்டு. இதில் இரும்பு சேர்ந்தது. இதுவே காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவை நுரையீரலிலிருந்து தாங்கி உடல் எங்கும் கொண்டு செல்லும் சக்தி வாய்ந்தது. மேலும் சோகை இருந்தால், ரத்தத்தில் வெறும் நீரானது அளவுக்கு அதிகமாய் இருக்கும்.

சோகையின் காரணங்கள் பல. ஒன்று சுகாதாரக் குறைபாடு, காற்றோட்டக் குறைவு, சத்தில்லாத உணவு, மலச்சிக்கல் முதலியன. மற்றது: மலேரியா, கொக்கிப் புழு போன்ற பிற நோய்களால் ஏற்படக்கூடும். மூலம் முதலிய

நோய்களால் ரத்தம் வெளிப்பட்டால், சோகை வரவும் கூடும்.

சோகை பொதுவாக வைத்தியர் கவனிக்கத்தக்கது. எனினும், பின் வருபவை யாரும் அறிவோடு செய்யலாம்; சுகாதாரக் குறைபாடுகளை நீக்கலாம்; சத்துள்ள உணவு தேவை; மீன்எண்ணெய், கீரைவகைகள், பால், பி வைட்டமின் தரவல்ல கைக்குத்தல் அரிசி முதலியவை நல்லவை. கீழா நெல்லிக் கஷாயமும் கையாந்தகரையும் மிக்க நன்மை செய்யும். மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க வேண்டும். சீரணம் மிகவும் முக்கியம். சிறுநீர் கழிப்பதில் கஷ்டம் இருந்தால், பருப்பு வகைகளை விலக்கவேண்டும். முளைகட்டின கேழ்வரகு மாவு நல்லது.

எலும்பு துவளுதல்

ஆங்கிலத்தில் இதை 'ரிக்கெட்ஸ்' எனபார்கள். அதிகம் தாய்ப்பால் உண்ணுமலும் உடம்பில் வெயில் அதிகம் படாமலும் வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந் நோய் வரும். முதல் வயது முடிந்தபின் தான் இது தெரியவருகிறது. அதிக சிணுக்கம்; நல்ல தூக்கம் இல்லை; தலையில் வேர்வை அதிகம்; பல் முளைக்கத் தாமதம்; நடக்கத் தாமதம். எலும்புகளின் முனை, பூட்டினருகில் வீங்கி மென்மையடைந்திருக்கிறது. இவை இந்த நோய்க்கு அறிகுறிகள். இந்த நோய் நம் நாட்டில் மிகவும் குறைவு. மக்களுடைய ஏழைமை காரணமாகக் குழந்தைகள் சட்டை போடுவது நம்மிடையே குறைவு. பிள்ளைகள் வெயிலில் திரிகிறார்கள். ஆகவே நம் பிள்ளைகளுக்கு இந் நோய் வருவதும் குறைவு. டி வைட்டமின் குறைவினால் இக்கோளாறு வருகிறதாம். நோய் வரும் போலிருந்தாலும், வந்திருந்தாலும், சூரிய வெப்பத்தில் திறந்த காற்றில் குழந்தையை விளையாடச் செய்வது

அவசியம். சூரிய கிரணங்கள் நம் உடம்பில் தானாக டி வைட்டமின் உற்பத்தியாகும்படி செய்கின்றன. இயற்கை உதவும்படி நாம் விட்டால் போதும். மீன் எண்ணெய் மிகவும் அவசியம். தாய்ப்பால் ஒன்பது மாதம் வரையிலாவது கொடுக்கவேண்டும். அதுவரையில் மாவுப் பொருளான அரிசிச் சாதம் வேண்டாம்,

எப்போதும் பிள்ளைகளைச் சட்டை போட்டு மூடி, வெளியே விடாமல் வீட்டு நிழலிலேயே வைத்திருக்க எண்ணும் பெற்றோர் இவ்விஷயத்தில் மிக்க எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும்.

4. தலை மயிரின் பாதுகாப்பு

தலை நிரம்ப அடர்த்தியான நீண்ட கூந்தல் இருப்பது மிகவும் அழகானது, ஆனால் தக்க பராமரிப்பில்லாவிட்டால் பேனும் பொடுகும் மலியும். எண்ணெய்ப் பசை கூந்தலில் எப்போதும் இருக்கவேண்டும். தலையில் சவுக்காரம் போடக் கூடாது. அரைப்புத்தூள், சீயக்காய்த்தூள் போதும். தலையில் வேர்க்கும் ஆதலால், முழுகுவது அவசியம். உலர்ந்த பின் எண்ணெய் தடவிச் சீவ வேண்டும். ஈரக் கூந்தலையோ கூந்தலில் ஈரம் தடவியோ சீவக் கூடாது. அவரவருக்குத் தனித்தனிச் சீப்பு இருக்க வேண்டும்.

பொடுகு

இது அனேகம் பேர் தலையில் காணப்படும் நோய். தலையின் மேல் தோல் சிறு படல் படலாகப் பெயர்ந்து பொடிப் பொடியாய் உதிரும், பார்க்க வெண்மை நிறமாய் இருக்கும். சீப்பினால் சீவும்போது உதிருவதைக் காணலாம் சில சமயம் அரிப்பு, எரிச்சலுமிருக்கும். சிலருக்கு வழுக்கை வருவதற்கு இது ஒரு காரணம். தலையில் வரும்

பொடுகுதான் வேறு உருவத்தில் உடம்பில் படையாக வருகிறது. பொதுவாக இது உடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகம் பாதிக்காது.

முதலில் சவுக்காரம் தேய்த்து நன்ருய்த் தலையைக் கழுவ வேண்டும். பிறகு கந்தகம் கரைத்த நீரைத் தேய்க்கலாம். படுக்கப் போகும் முன் தேய்ப்பது உசிதம். படிக்காரமும் கசகசாவும் சேர்த்துக் கரைத்துத் தடவி உடனே அலம்பி விடலாம். கவனித்து வைத்தியம் செய்யாவிட்டால், தலைமயிர் முழுவதும் கொட்டுவதற்கு ஏதுவாய் இருக்கும்.

எந்த வைத்தியம் செய்தாலும் தலையை மொட்டை அடித்து விடுவது நலம். கம்பமாவு அல்லது குமிழம் பழத்தைத் தேய்த்து முழுகுவதனுலும் பொடுகு நீங்கும். சாதாரணமாக எலுமிச்சம்பழம், மஞ்சள் கரிசிலாங்கண்ணி தேய்த்து முழுகுதல் தலைக்கு ஆரோக்கியம் தரும்.

பொடுகு உள்ளவர் சீப்பை மற்றவர் தொடக்கூடாது.

பேன்

அதிகம் சொல்ல வேண்டியதில்லை. பேனினுல் எரிச்சல், அரிப்பு, துர்நாற்றம், சொற்ப ரத்த நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. கடிக்கிற இடம் வீங்குகிறது. சொரிவதனுல் விரலின் நகத்தில் உள்ள அழுக்கின் மூலம் நோய் பரவ இடமுண்டாகிறது. பேன் கடியினுல் டைபஸ் என்ற ஒரு சுரம் பரவுகிறது. தவிர, பலர் சேர்ந்து படுத்திருக்கும்போது ஒருவரிடமிருந்து மற்ற எல்லோருக்கும் மிக்க எளிதாய்ப் பேன் பரவுகிறது.

பொதுவாக, தலையில் உள்ள வேர்வையை உலர்த்தி எண்ணெய் தடவிச் சீவிச் சுத்தம் செய்தால் பேன் வராது. அதிகம் பேனிருக்கும் பட்சத்தில், சிறு பிள்ளைகளுக்குத் தலையை மொட்டை யடிப்பது அவசியம். கூந்தல் அதிகம்

இருந்தால் ஒரு பங்கு கர்ப்பூரத் தைலமும், இரண்டு பங்கு மண்ணெண்ணெயும் கலந்து நன்ருய்த் தலை முழுமையும் தடவலாம். இது கண்ணில் படக்கூடாது. இரவில் இப் படித் தடவித் தலையை மூடி வைத்திருந்து, பொழுது விடிந்த பின் நன்ருய்த் தேய்த்து அலம்பி முழுகிவிட லாம். பின் நெருக்கமான பல் உள்ள சீப்பினல் கூந்தலைத் தினம் இரு முறைக்குக் குறையாமல் சீவி, பேனே ஈரோ அறவே நீங்குகிறவரை சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஈரை ஈருளியால் வாங்க வேண்டும்.

ஒருவர் உபயோகித்த சீப்பை மற்றவர் உபயோகிக்கக் கூடாது.

பேன் சீக்கிரத்தில் ஏராளமாய்ப் பெருகும். ஒரு பேன் இரண்டு வாரத்தில் 120 முட்டை இடும். முட்டை பத்து நாட்களில் பொரித்துக் குஞ்சு ஆகும். முட்டையானது மயிரில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். எளிதில் விடாது. ஈருளி யால் தான் எடுக்க வேண்டும்.

இலந்தைக் கொட்டைபோல் கடையில் ஒரு காய் விற்கும். பேன் காய், பேன் கொட்டை என்றும் அதற்குப் பெயர் சொல்வார்கள். அரைத்துத் தலையில் தடவிச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து முழுகினல் எல்லாப் பேனும் நீங்கும். டீ. டீ. டி. தூளும் பேனைப் போக்கும். வசம்பைப் பொடி செய்து அரைத்துத் தலையில் பூசி வைத்திருந்து தேய்த்து முழுகினல் பேன் ஒழியும்.

5. கண்

பொதுவாக உணவுச் சத்துக் குறைபாட்டால் கண் பார்வை பழுதடைவதுண்டு. இதற்குப் பரிகாரம் ஏ வைட்ட மின் அதிகம் தரக்கூடிய உணவு கொள்ளுதல். மாத்திரை களும் ஊசி மருந்தும் பரிகாரமாகா. கீரை வகைகள்

நல்ல பலனளிக்கும். சிறப்பாக அகத்திக் கீரை அனேகருக்கு நல்ல பலன் தந்து, இழந்த பார்வையை மீண்டும் தந்திருக்கிறது. தினம் ஒரு பிடி அகத்திக்கீரை பொரியல், கூட்டு, குழம்பு எந்த உருவத்திலேனும் சேர்த்துக்கொள்வது ஏழைக்கும் எளிதாகும். சிறு பிள்ளைகளுக்கு இது போதுமானதாயிருக்கும்.

பள்ளியில் படிக்கும் பிள்ளைகளுக்குப் பார்வைக் கோளாறு ஏற்படப் பல காரணங்கள் உள்ளன. உடம்பை வளைத்துக்கொண்டு உட்கார்ந்திருக்கும் நிலை, பிரகாசமான எதிர் வெளிச்சம், போதிய வெளிச்சமின்மை, ஒரே கறுப்பு மையாகப் பூசியுள்ள புத்தகம், தக்க எழுத்தில்லாத புத்தகம் முதலியன. நல்ல எழுத்துள்ள புத்தகம், தக்க அளவு தூரம் விட்டுப் புத்தகத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு படித்தல் முதலியன கண்ணைக் கெடுக்காதவை.

கண்ணில் தூசு

கண்ணில் தூசு விழுந்ததும் தானே கண்ணீர் சுரக்கிறது. அதுவே தூசை வெளியே தள்ளிவிடும். கண்களை இறுக மூடவேண்டாம், இடையிலேயே கொஞ்சம் திறந்துவிடவும். திறந்தால் கண்ணீரும் தூசும் வெளிப்படும். மூக்கைப் பலமாகச் சிந்தினாலும் தூசு வெளிவரும். கண்ணில் ஊதுவது நல்லது அல்ல. வாயிலுள்ள அசுத்தம் கண்ணில் படுவது கெடுதி. சாதாரணமாய்க் கண்ணில் மூலிகை எதுவும் பிழிய வேண்டாம்.

தூசு கண்ணில் ஆழப் பதிந்துவிட்டால் டாக்டரிடம் காட்டவும்.

கண்ணில் காயம்

குச்சி போன்ற பொருள் ஏதேனும் கண்ணில் குத்திவிடும். குழந்தை நகத்தால் பிறாண்டி விடும். சிறு காயம் உண்டாகும். ஒரு சொட்டு சிற்றாமணக்கெண்ணெய்

விட்டுக் கண்ணை மூடி வைக்கவும். தானே ஆறிவிடும். புண்ணில் அழுக்குப்பட்டிருந்தால் கண்ணை முதலில் அலம்பவும். பிறகு புண்ணில் கோழிக்கால் ரத்தம் ஒரு சொட்டு ஒரு தடவை விட்டால் புண் ஆறும் என்று சொல்லுவார்கள். வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். வீக்கம் பெரும்பாலும் வடியும்.

குழந்தைகள் கையில் கழி, கம்பு வைத்து விளையாடுவது அபாயம். 'கோலெடுத்த பிள்ளை குருடு' என்பது பழமொழி. குழந்தைகள் சாவித் துவாரத்தில் கண்ணை வைத்துப் பார்ப்பது, பட்டாசு வெடிக்குமா என்று அருகில் குனிந்து பார்ப்பது இவை—தீங்கு தரும். கொல்லர் உலையில் நெருப்புப் பொறி தெறிக்கும். கல் தச்சர் வேலை செய்யும் இடத்தில் கல்தூள் உடைந்து தெறிக்கும். அங்கு அணுகக் கூடாது. கவனம் வேண்டும்.

காரமான பொருள் கண்ணில் பட்டால் உடனே கண்ணை அலம்பவும். பின் விளக்கெண்ணெய் கொஞ்சம் விடவும். பின்னும் அதிக எரிச்சல் இருந்தால்வைத்தியரிடம் காட்டவும்.

கண் வலி

இது ஒரு தொத்து நோய். கிருமிகளால் உண்டாகிப் பரவுகிறது காற்றின்மூலம், கொசுகின் மூலம் பரவுகிறது. இரவு முழுமையும் கண்ணில் பீளை சாரும். இது இரண்டு இமைகளையும் ஒட்டிவிடும். விடிந்து எழுந்தால் இமைகளைத் திறக்க முடியாது. ஆடி – ஆவணி மாதங்களில் கொசுகு மொய்க்கும், காற்றடிக்கும். அப்போது இந்நோய் சிறு பிள்ளைகளிடம் அதிகமாய்ப் பரவி இருக்கும்.

இந்நோயை மருந்து போட்டுக் குணப்படுத்த வேண்டும். சும்மா இருக்கக்கூடாது. கண்ணைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும்; பீளையைஅடிக்கடி துடைக்கவேண்டும்.

படுக்கப் போகும்போது கண் இமை ஓரம் விளக்கெண்ணெய் விட்டால் இமை பெரும்பாலும் ஒட்டாது. கண்ணைத் திறப்பது கஷ்டமாக இருந்தால் கொஞ்சம் இளம் வெந்நீரில் சுத்தமான துணியை நனைத்துப் பலமுறை துடைக்கலாம். இமைகளைப் பிய்க்கக்கூடாது. ஒருவர் கண் துடைத்த துணியை மற்றவர் உபயோகிக்கக் கூடாது.

அதிக வெளிச்சத்தைப் பார்க்க வேண்டாம். கண் அதிகம் கூசினல் சில நாள் கறுப்புக் கண்ணுடி போட்டிருக்கலாம். வைத்தியரிடம் காட்டினல் ஐந்து நாளில் குணமாகும். கண்ணுக்குரிய பெனிசிலின் களிம்பு, பெரிதும் நன்மையாகும். ஈரமில்லாத மீனெண்ணெய் ஒரு சொட்டு இருமுறை கண்ணில் விடலாம்; சற்றுக் கரிக்கும். மற்றப்படி நல்ல பலன் தரும். நந்தியாவர்த்தப் பூவின் சாற்றைப் பிழிதலும் உண்டு. கண் வலியுடைய பிள்ளைகள் முழுமையும் குணமாகும் வரை பள்ளிக்கூடம் போகக் கூடாது. இந்நோய் எளிதில் தொத்தும் ஆதலால், பிறருக்கு இதனல் கெடுதி. கொசுகு மொய்க்க விடக்கூடாது.

பெண்கள், ஒருவர் கண்ணுக்கு இடும் மை டப்பியை மற்றவர் தொடக் கூடாது. மை டப்பி வழியாகவே சில தொத்து வியாதிகள் பரவுகின்றன.

கண்ணில் சதை

மிகவும் கெடுதலான ஒரு வியாதி. கண் இமை தடித்துத் தூக்கம் கொண்டவர்களுக்கு இருப்பதுபோல் இருக்கும். இமையின் உட்புறத்தில் வேர்க்குரு போன்ற கொப்புளம் உண்டாகும். பிறகு விழியில் புண் வரும். கொடிய ஆபத்தில் கொண்டுபோய் விடும். கண் எரியும், பீளை சாரும். வலி அதிகம். ஆரம்பத்தில் கவனித்தால் குணம் ஏற்படும். கவனிக்காவிட்டால் கண் கெட்டுப்போய் விடும். அடுக்

களையில் அதிகம் புகை சூழ்ந்திருப்பது இவ்வியாதிக்குக் கெடுதி செய்யும்.

இதுவும் தொத்து நோய். மையிடும்போது விரலில் கிருமிபட்டு மை டப்பியில் ஒட்டிக்கொள்ளும். பின் நோய் இல்லாதவர்களுக்கும் பரவும். இதுபற்றி மிக்க எச்சரிக்கை வேண்டும். அசுத்தம், புகை, சத்தில்லாத உணவு முதலி யவை இந்நோயை வளர்க்கும். உடல் பலவீனம் பொது வாய்க் கண் நோயையும் வளர்க்கும்.

வெங்கடுப்பு

கண்வலி போல் சிவந்திருக்கும். பொங்கிப் பீளை சாராது. கண் இரவில் ஒட்டிக்கொள்ளாது. ஆனால் கண்ணில் வலி இருக்கும். வலி மிகவும் கொடுமையானது. விளக்கெண்ணெயையும் தாய்ப்பாலையும் வெண்ணெய் போல் குழைத்துக் கண்ணுக்கிடுதல் பலனுண்டு. பெனி சிலின் கண்களிம்பு நல்ல பலனுடையது.

பெனிசிலின் களிம்பில் பல கம்பெனிகளின் தயாரிப்பு உண்டு. பூட்ஸ் கம்பெனித் தயாரிப்பு விசேஷப் பலன் தருவது அனுபவம். எனினும் சிலருக்குப் பெனிசிலின் களிம்பு ஒத்துக்கொள்வதில்லை. ஆதலால், பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஆர்ஜெரால் என்ற பழையகால மருந்தும் ஸிங்க்போரிக் என்ற மருந்தும் பலன் தரக் கூடியவை.

கருவேலங் கொழுந்தைத் தலையில் வைத்துத் தேய்த்து முழுகுவதனாலும், கஞ்சியைத் தலையில் தேய்த்து முழுகு வதனாலும், கண் குளிர்ச்சியடையும். வெங்கடுப்பு, கண் பொங்குதல் முதலியன நீங்கும்.

கண் கட்டி

சாதாரண தோல் வியாதி; வேனில் கட்டிபோன்றது. கண்ணாதலால், மற்ற வைத்தியங்கள் இங்குச் செய்ய முடி

யாது. திருநீற்றுப்பச்சை இலையைக் கட்டியின் மேலே பற்றுப் போட்டால் கட்டி அமுங்கிவிடும்; பழுத்திருந்தால் உடைந்து சீழ் வெளிப்படும்.

கண்ணெரிச்சல்

பார்வைக் கோளாறு சில பிள்ளைகளுக்கு இருக்கக் கூடும். தூரப் பார்வை தெரியாது. சிலருக்குச் சமீபப் பார்வை தெரியாது. இப்படிப்பட்ட எந்தக் குறைபாடானலும், கண்ணால் உற்று நோக்க வேண்டியிருக்கும். இதனால் கண்ணைச் சேர்ந்த தசை நார்களும் நரம்புகளும் அதிகம் சோர்ந்துபோய் வலிதரும். இவ்வலி எரிச்சலாகவும் தலை வலியாகவும் வருவதுண்டு. இதற்கு, தக்க கண் வைத்திய ரிடம் காட்டிப் பரிகாரம் தேட வேண்டும்; கண்ணாடி போட வேண்டியிருக்கும்.

மாறுகண்

குழந்தைப் பருவத்தில் பல பிள்ளைகளுக்கு மாறு கண் இருக்கும். 'ஒன்றரைக்கண்' என்றும் சொல்லுவார்கள். இரண்டு வயதுக்குட்பட்டிருந்தால் சமீபப் பொருளைப் பார்க்கும்போது இந்த நிலை இருக்கும். காரணம் கண் தசை நார்கள் இன்னும் பழக்கப்படாமையே. நாளானல் சரியாகிவிடும். நோய் காரணமாக மாறுகண் ஏற்படுவதும் உண்டு. இதைத் தேர்ந்த கண் வைத்தியரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை செய்து கொண்டால், மாறுகண் நேராகி விடும். ஆரம்பத்தில் அலட்சியம் செய்தால், மாறுகண்ணாகவே நின்று போகும். குழந்தைப் பருவத்தில் இதைக் கண்டு அஞ்சவேண்டுவதில்லை. கவனம் செலுத்தினல் போதும்.

6. காது

வெளிப்புறம் கட்டி

சில சமயம் காதின் பின் புறத்திலும் வெளிப் புறத்திலும் கட்டி கிளம்பும். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும்

போது இப்படிக் கிளம்புவது உண்டு. அதிகம் வலி இருக்காது. காதைத் துப்புரவாக வைத்திருந்தால் போதும், சந்தன அத்தர் தடவலாம். வெந்நீர்ஒற்றடம்கொடுக்கலாம்.

காது வலி

பொதுவாக, காதுவலிக்குள்ள சாமானிய காரணங்கள் தூசு, புகை, ஜலதோஷம், மிகுந்த குளிர், பல்வலி, பல்முளைக்கும் போதுள்ள வேதனை போன்றவை.

வெளிச் செவிக் குழாயில் கட்டி புறப்பட்டால் வலிக்கும். குழந்தையாய் இருந்தால், காது வலி தாளம்மை (அல்லது தொண்டை அம்மை) வருவதற்கு அறிகுறி. சில சமயம் பல் சொத்தையாயிருந்தாலும், கடைவாய்ப் பல் முளைப்பதனாலும் காது வலி ஏற்படும். நடுச் செவியில் வலி ஏற்பட்டால் அது ஆபத்தானது. வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும்.

தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயைக் கொஞ்சம் சூடாக்கிக் காதில் விடலாம். வெளிச் செவிக் குழாயின் வலிக்குச் சூடாக ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். தவிடு வறுத்து ஒற்றடம் கொடுப்பது நல்லது. வைத்தியரைக் கேளாமல் பீச்சுங் குழலால் நீர் அடிக்கக்கூடாது. ஒரு கரண்டியில் நல்லெண்ணெயைச் சுட வைத்துப் பொறுக்கக்கூடிய சூட்டில் காதில் விடலாம். இது மிகவும் இதமாக இருக்கும். மருள் கொண்டு வந்து சாற்றைக் காதில் பிழியலாம். கட்டி உடைத்துக் கொண்டால் பிறகு வலி இராது.

காதில் குறும்பி அதிகமாய்த் திரண்டு அது காரணமாய் வீக்கம் உண்டாகும். இதற்குச் சில துளி பெராக்சைடு விடவும். பொங்கி வரும். குறும்பி முழுமையும் கட்டியாக வெளிப் படவும் கூடும். பஞ்சால் துடைத்தால் போதும்.

குறும்பி

மெழுகு சுரக்கும் பைகள் செவிக்குழாயின் முன் புறத்தில் மெழுகு சுரக்கின்றன. இந்த மெழுகு திரளுகிறது. இதைக் குறும்பி என்கிறோம். திரண்டது கட்டியாகிக் காதினுள் சென்று தங்கும். குழாய் நிரம்பிச் செவிப்பறையையும் போய் இது அமுக்குவதுண்டு. இது காதில் அதிகமாய்த் திரண்டு குழாயை அடைத்துக் கொண்டால் காது கேளாது, அல்லது வலியும் இருக்கும். இதை நல்ல வெளிச்சத்தில் பார்த்தால் பளபளப்பாய்ப் பழுப்பு நிறத்தில் கட்டியாய் இருப்பது தெரியும். எண்ணெய் அல்லது ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு காதினுள் இரவில் விட்டால் அந்த அழுக்கு இதில் நன்றாக ஊறிவிடும். பொழுது விடிந்து பஞ்சால் துடைத்தால் போதும். பீச்சுங் குழலால் சிறிது வெப்பமான நீர் அடித்துக் குறும்பியை அலம்பிவிடலாம். கட்டி கரைந்து வெளிப்படும். (இது பயிற்சி பெற்றவர்கள் செய்யவேண்டியவேலை இது பழைய முறை. இப்போது தேவையில்லை.) நீரைக் காதினுள் செலுத்தாமல் காதின் சுவர் நாற்புறமும் செலுத்த வேண்டும். அழுக்கு முழுமையும் வெளிவந்த பின் ஒரு பஞ்சினால் துடைக்கவேண்டும். துடைத்து ஒரு பஞ்சைக் காதில் வைத்து அடைத்து விட்டால் வீக்கம் ஏற்படாது.

காதில் அடிக்கடி அழுக்கு ஏற்படுகிற பிள்ளைகளுக்கு இரண்டு வாரத்திற்கு ஒரு முறை பெராக்ஸைடு சில சொட்டு விடுவது நல்லது. சில நிமிஷம் ஊறினால் போதும்.

காதில் சீழ் வடிதல்

இது வெளிச் செவி வீக்கத்தினாலும் இருக்கலாம், நடுச்செவி வீக்கத்தினாலும் இருக்கலாம். இது அதிகம் கவனம் செலுத்தவேண்டிய நோய். திறமை பெற்ற வைத்

தியரிடம் காட்டவேண்டும். நீண்ட நாள் புத்திக் கூர்மையோடு வைத்தியம் செய்தால் குணமாகலாம்.

வெளிச் செவியில் எழுச்சி

ஏதேனும் எரிச்சல் காரணமாக இது உண்டாகலாம். தூசு, குறும்பி, பட்டாணி முதலிய அன்னியப் பொருள்களைத் திணித்தல், காதில் குச்சியினால் குடைதல் இவற்றால் வரலாம். கடல் நீரில் முழுகுவதாலும் வரலாம். காதின் முன் புறமும், காதின் கீழும், கீழ்த்தாடையிலும் வலி இருக்கும். இரண்டு நாளில் காதில் நீர் வடியும். ஆனால் வலி குறையாது.

தவிட்டை வறுத்து ஒத்துக் கொடுப்பதால் வலி குறையலாம். வடியும் நீரை போரிக் லோஷன் போட்டுக் கழுவி விடவேண்டும். போரிக் பவுடர் போட்டுப் பஞ்சினால் துடைத்துக் காதின் வாயிலும் கொஞ்சம் பஞ்சு வைத்து அடைக்க வேண்டும். மூன்று நாளில் சௌகரியமாகலாம். சௌகரியமாகாவிட்டால் வைத்தியரிடம் காண்பிக்கவும். கிளிசரைன் கார்பாலிக் என்ற காது மருந்து சில துளி விட்டு வரலாம்.

மருளை வெட்டி அதன் சாற்றைப் பிழியலாம். பனை மரத்தில் ஒரு சாண் உயரம் வளர்ந்துள்ள குருத்தின் அடிமட்டையை நசுக்கி வாட்டிப் பிழிந்தால் சாறு வரும்: அந்தச் சாற்றைப் பிழியவும்.

நடுச் செவியில் எழுச்சி

இது முந்தியதைவிட ஆபத்தான நோய். நடுச் செவியில் வலியானது 'விண் விண்' என்று தெறிக்கும். அதிக சுரம் அடிக்கும். நடுக்கலும் ஏற்படும். காது கேளாமலும் போகும். மூன்று நாளில் உள்ளிருக்கும் நீர் வெளியே வரும் பொருட்டு செவிப்பறையை உடைத்துக்கொண்டு வெளியே வரும். காது கெட்டுப்போகும். நீர் வெளிப்படா

விட்டால் வீக்கம் தலைக்குள்ளும் மூளைக்குள்ளும் புகுந்து விடும். டாக்டரே இதைப் பார்க்கத் தக்க நோய். பேதிக்குக் கொடுக்கலாம், சூடான ஒற்றடம் கொடுக்கலாம், இவ்வளவுதான் நாம் செய்யக்கூடும்.

காது செவிடாதல்

ஆரோக்கியமானவருக்குக் காது கேளாமல் போனால், வெளிச் செவிக் குழாயில் குறும்பி கட்டியாக அடைத்திருக்கலாம். உள் நாக்கு வளர்ச்சியும் ஒரு காரணம். மலேரியாவுக்காக அடிக்கடி கொய்னா மாத்திரை சாப்பிட்டாலும் காது செவிடாகி "ஙொய்" என்ற சப்தம் எப்போதும் கேட்டுக் கொண்டிருந்து காது செவிடாகி விடும்.

காரணங்கள் தெரியாதபோது வைத்தியரைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

காதில் பூச்சி புகுந்து கொள்ளுதல்

படுக்கையில் எறும்பு, சிறு வண்டு புகக்கூடும். சில சொட்டு உப்பு நீர் விட்டால், எறும்பு மிதந்து உயிருடனே செத்தோ வெளிப்படும். விரலால் நிமிண்ட வேண்டாம். நல்லெண்ணெயும் விடலாம். வேறு சாமான் புகுந்திருந்தால் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கீழ்க் காதைப் பிடித்து அசைத்தால் தசை நார்கள் அசைவதன்மூலம் பொருள் வெளியே வரலாம். வைத்தியர் பீச்சுங் குழலால் இவ்வேலையைச் செய்யவேண்டும். குறும்பி வாங்கியாலோ சாமணத்தாலோ தெரியாதவர் எடுக்க முயல்வது கூடாது. இது மிகவும் ஆபத்தானது.

காதில் பொருள் திணித்தல்

சிறு பிள்ளைகள் காதில் எதையேனும் திணித்து விடுவார்கள். இது சாமானியமாய் எங்கும் நடைபெறுகிறது சிலேட்டுக் குச்சித் துண்டு, குன்றிமணி, பட்டாணி, சில விதைகள், கல் முதலியன இப்படி திணிப்பார்கள். சில

சமயம், காது வலி என்று கத்துகிற குழந்தைக்குப் பெற்ரோர் ஒரு பூண்டு நறுக்கு முழுவதையும் உள்ளே தள்ளி விடுவதும் உண்டு! இவை யாவும் கேடானவை.

திணித்த பொருளைச் சாமணத்தால் எடுக்க முயலக் கூடாது. ஏனெனில், அடைபட்டிருக்கும் பொருளைச் சாமணமானது போகும் போது குத்தி இன்னும் உள்ளே தள்ளி விடும்.

தெரிந்த வைத்தியர், ஒரு பீச்சுங்குழலால் தண்ணீர் அடித்தால் போதும்; திணித்த பொருள் எதுவாயினும் தானே வெளிவந்து விடும். பட்டாணிக்கடலை போன்றவை நீர் பட்டவுடனே உப்பும். அப்போது வெளிவருவது கஷ்டம். ஆதலால் அவற்றை வெளிப்படுத்த முதலில் மெல்ல அவற்றைத் தூள் பண்ணவேண்டியிருக்கும். மெதுவாக மெல்லிய கொக்கியை அக் கடலையின் ஓரமாய் உள்ளே செருகி இழுத்தால் வந்து விடும். ஆனல் இவை யாவும் பழக்கமுடைய டாக்டர் செய்ய வேண்டிய முறைகள். தெரியாதவர்கள் உதவி செய்ய முற்பட்டு, திணித்த பொருளை இன்னும் உள்ளே தள்ளி அதிகத்தொந்தரவு விளைவிக்கக் கூடாது.

7. மூக்கு

மூக்கு ஒழுகுதல் (ஜலதோஷம்)

சாமானியமாய் இது காணப்படுகிறபடியால் இதை நோய் என்று யாரும் கருதுவதில்லை. எல்லோருக்கும் வருகிறது வருடம் இரண்டு மூன்று தடவை வருகிறது. இதற்குக் காரணம் ஒரு வகையான நச்சுப் பொருள். அது கண்ணுக்குத் தெரியாது மிக்க எளிதில் தொத்திக்கொள்ளும். மூக்குச் சிந்தும்போதும் வாய் கொப்புளிக்கும் போதும் சிதறுகிற நுண்துளிகள் மூலம் தொத்துகிறது.

ஜலதோஷம் கொண்டவர் பக்கத்தில் ஒருநாள் இருந்தால் போதும்; மற்றவருக்கும் வந்துவிடும்.

முதலில் மூக்கின் உட்புறம் சிறுஅரிப்பு; பிறகு தும்மல், தொண்டை மூச்சுக்குழாய் வரையில் உள்ள படலங்கள் வீங்குகின்றன. நீராக ஏராளமாய் ஒழுகுகிறது. கண் எரிச்சல், தொண்டையில் கரகரப்பு, தலைவலி, குரல் கம்மு கிறது. இருமல், மார்பில் வலி, உடம்பிலும் கரகரப்பு. இப்படி வருகிற ஜலதோஷம் சுமார் ஒருவாரம் இருக்கும். பலமின்மை, களைப்பு, சுகாதாரக் குறைவு, உறக்கமின்மை, ஓய்வின்மை, பொருத்தமற்ற உணவு, ஈரத்தில் அடிபடுதல் இவை ஜலதோஷத்திற்கு ஆதரவு.

தும்மல், இருமல், இவை மட்டுமன்றி, பாத்திரம் துணி பென்சில் முதலிய சாமான்கள் மூலமாகவும் இது தொத்திக் கொள்ளும். ஜலதோஷம் அற்ப நோய்தான். ஆனால் இதனால் உடம்பு பலவீனமடைந்திருக்கும். அந்த நிலையில் க்ஷயரோகம் நியுமோனியா (கபவாத) சுரம்முதலிய கொடு நோய்கள் எளிதாகப் பற்றிக்கொள்ளும்.

ஜலதோஷத்தைத் தவிர்ப்பது எளிது. தூசு நிறைந்த இடத்திலும் காற்றோட்டமில்லாத இடத்திலும் படுக்கக் கூடாது. வெப்பத்திலிருந்து குளிருக்கும் குளிரிலிருந்து வெப்பத்திற்கும் திடீர் என்று மாறக்கூடாது. ஈரமான இடத்தில் தங்கலாகாது. மக்கள் அதிகமாகக் கூடும் இடங் களில் ஜலதோஷக் கிருமிகள் காற்றில் பரவி இருக்கும். ஆதலால் அங்கு போவதைக் குறைப்பது நல்லது. சினிமா பொதுக்கூட்டம் முதலியவற்றில் கலப்பதைக் குறைப்பது உசிதம். உண்ணுமுன் கைகளை நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். வெந்நீரில் உப்பைக் கரைத்துத் தொண்டைவரை இட்டுக் கொப்புளித்தல் நல்லது.

சத்தான உணவு முக்கியம். தாராளமாக வெளிக்குப் போகவேண்டும்.

ஜலதோஷத்தைப் போக்க, கொதிக்கிற வெந்நீரில் சில துளி கர்ப்பூரத் தைலத்தைவிட்டு, வரும் ஆவியைப் பிடிக்கலாம். ஜலதோஷம் அதிகமாய் இருக்கையில் படுக்கையில் இருப்பது மேல். அலையக்கூடாது. தும்மல்முதலியவற்றைக் கைக்குட்டையில் தும்மி, கொதிக்கும் நீரில் கழுவி உலர்த்த வேண்டும். சில சமயம் மூக்கு சிந்திச் சிந்தி, மூக்கின் ஓரம் உட்புறமும் வெளியிலும் ரணமாக இருக்கும். இதற்கு சல்போனமைட் களிம்பு தடவுவது நல்லது.

ஒரு பைசா எடை கடுகு வறுத்துப் பொடி பண்ணி ஒரு கரண்டி நெய்யில் குழைத்து, சாப்பிடும் முன் உட்கொண்டால் மூக்கு ஒழுகுவது நிற்கும்.

மூக்கில் ஏதேனும் புகுந்து கொள்ளுதல்

குன்றிமணி, பட்டாணி, சோகி, சிலேட்டுக் குச்சி முதலியவற்றைச் சிறுபிள்ளைகள் மூக்கில் திணித்து விடுவார்கள். மறுமூக்கில் துரும்பை விட்டுத் தும்மச் செய்யவும். மூக்குப் பொடி போடலாம். மறுமூக்கை யடைத்தும் தும்மச் செய்யலாம். பலமாய் மூக்குச் சிந்தட்டும். இதனால் பேராபத்து வராது. இவ்வளவினாலும் பொருள் வெளிப்படாவிட்டால் டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும்.

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் கசிதல்

சிறு பிள்ளைகளுக்குச் சாதாரணமாய் நிகழும். அடிபட்டது காரணமாக மூக்கு உடைந்து ரத்தம் கசியும். 'இல்லி மூக்கு உடைந்தது' என்பார்கள். பட்டிக்காடுகளில் வறட்டியைப் பொடிபண்ணி அதை உறிஞ்சச் சொல்வார்கள். இது மிகவும் கேடான வைத்தியம். நெற்றி, முகம், முதுகு - இவ்விடங்களில் குளிர்ந்த நீரை ஒரு துண்டினால்

ஒற்றினால் கசிவு நிற்கக்கூடும். பனிக்கட்டி வைப்பது இன்னும் மேல். சில சமயம், நிற்காவிட்டால், ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு நீரில் தண்ணீர் விட்டுக் கலந்து கொஞ்சம் உறிஞ்சச் செய்தால், நின்றுவிடும். நோயாளி படுக்காமல் நிமிர்ந்து உட்காரவேண்டும். கையை யாரேனும் தலைக்கு மேல் உயர்த்திப் பிடிக்கவேண்டும். மூக்கை அடைத்து வாயால் மூச்சு விடவேண்டும்.

சில சமயம் மலேரியா சுரம், மேகரோகம் முதலிய நோய் காரணமாக ரத்தம் கசிவதுண்டு. சோகையாலும் இப்படி வரும். இந்த நிலைமைகளில் அந்த அந்த நோய்க்குப் பரிகாரம் செய்வதே முக்கியம்.

8. தொண்டை

தொண்டை அழற்சி

குழந்தை ஆரோக்கியக் குறைவாயிருக்கும்போது, சரியான ஆகாரமில்லாமலோ உறக்கமில்லாமலோ இருக்கும்போது, தொண்டை வெந்துபோவதுண்டு. குளிரினால் ஏற்படலாம். கிருமிகளாலும் ஏற்படலாம். உள் நாக்கு வீங்கி இருபுறமும் விரல் போலத் தொங்கவும் கூடும். உபத்திரவம் சில சமயம் குறைவாயிருக்கும் அல்லது அதிகம் வீங்கிச் சீழ் பிடித்துப் புண்ணாகி அதிக உபத்திரமாவதும் உண்டு. தொண்டை அடைப்பான் போன்ற நோய் உண்டானால், தொண்டையின் அடிப்புறத்தில் ஒரு நோய்ப் படலம் தெரியும், சுரம் இருக்கும்.

எவ்விதமான தொண்டை அழற்சியாயிருந்தாலும், தாராளமாய் நீர் அருந்தவேண்டும். மலம் தங்காமல் வெளிப்படவேண்டும்.

வெந்நீரில் உப்பைக் கரைத்துக் கொப்புளித்தல் நல்லது: உள் நாக்கில் தடவும் மருந்தை டாக்டரிடம் வாங்கி

ஒரு குச்சியில் பஞ்சு சுற்றி நனைத்து உள்நாக்கின் மீது தடவலாம். புண் அதிகமாய் இருந்தால், படுக்கையில் போடுவது அவசியம். திரவரூப ஆகாரமே தரவேண்டும். கன பதார்த்தம் விழுங்குவது கஷ்டமாய் இருக்கும். ஆவி பிடித்தால் வலியும்வீக்கமும் குறையலாம். நீரில் கர்ப்பூரத்தைலம் அல்லது டிஞ்சர் பென்ஸாயின் என்ற மருந்து சில துளி விட்டு ஆவிபிடிக்கலாம்.

அபிவிருத்தி ஏற்படாவிட்டால் அவசியம் வைத்தியரிடம் காட்டவும். மற்றவருக்கும் இது பரவக்கூடும். அன்றியும் தொண்டையிலிருந்து அழற்சியும் நோயும் காதுக்குப் பரவுவதுமுண்டு.

தொண்டைத் தசைகள் வீங்கி யிருக்கலாம். அதிகம் சூடான நீர் குடிப்பதால் வீங்கும். மேல்வாய் முதல் மார்பின் உச்சிவரை வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். குளிர்ந்த நீர் குடிக்கலாம். பனிக்கட்டி கிடைத்தால் சாப்பிடலாம். சொட்டுச் சொட்டாகத் தேங்காய் எண்ணெய் சில சொட்டுகள் விழுங்கச் செய்யலாம்.

பொதுவாக அகத்திக்கீரை மணித்தக்காளிக் கீரைச் சாறுகள், தேங்காய்ப்பால் முதலியன தொண்டை வேக்காளத்தை இரண்டே நாளில் குணப்படுத்தும்.

தொண்டையில் ஏதேனும் அடைத்துக் கொள்ளுதல்

தொண்டையில் ஏதேனும் அடைத்துக்கொண்டால் மூச்சு திணறும். வாயை அகலமாய்த் திறந்து ஆள்காட்டி விரலைத் தொண்டைக்குள் விட்டு அடைத்திருக்கும் பொருளை எடுக்கவேண்டும். பொருள் பென்சில் போன்ற கெட்டியான பொருளாய் இருக்கலாம். பிஸ்கோத்து போன்ற மிருதுவான பொருளாய் இருக்கலாம்.

கெட்டியான பொருளாய் இருந்தால் வாயினல்தான் வெளிப்படுத்தவேண்டும். விழுங்கவைப்பது ஆபத்து. இந்த நிலையில் சிறுபிள்ளையாய் இருந்தால் காலைப் பிடித்துக் கொண்டு தலைகீழாய்த் தூக்கி முதுகில் ஒரு குத்து விட்டால், அடைத்த பொருள் கீழே வந்துவிடும். மிருதுவான பொருளாய் இருந்தால் அதை வயிற்றுக்குக் கொண்டு போவது நல்லது. தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யலாம். வாந்தி எடுக்கும்படி செய்வது பொதுவாக நல்லது.

குண்டூசி போன்ற ஆபத்து விளைவிக்கும் பொருளாய் இருந்தால் அவசியம் டாக்டரிடம் பார்க்கவேண்டும்.

தொண்டை அடைப்பான்

எளிதில் தொத்திக்கொள்ளக் கூடிய ஒரு கொடிய தொத்து நோய். மேலை நாட்டில் அதிகம். இந்தியாவில் குறைவு என்று சொல்லுவார்கள். எனினும் இப்போது பலரிடம் காணப்படுவதாய் டாக்டர்கள் சொல்கிறார்கள். குழந்தைகளையே பெரிதும் பாதிக்கிறது.

டிப்தீரியா என்ற பெயருள்ள இந்நோய் நம்மிடையே குழந்தைகளுக்கு தெரியாமலே வந்து தெரியாமலே போய்விடுகிறது. அதனல் இல்லை என்று நினைக்கக்கூடாது. இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்ததைவிட இப்போது பல மடங்கு அதிகம். இது பேராபத்து விளைவிக்கக் கூடியது. மிக எளிதிலும் பரவக்கூடியது.

இந்நோய் வேறு, உள்நாக்கு வளர்தல் என்பதுவேறு. இந்நோயினல் தொண்டையின் நீர் சுரக்கும் பைகள் வீங்கியிருக்கும். உள் நாக்கின் இருபுறத்திலும் தொண்டையின் மேல்புறத்திலும் திட்டாக ஒரு வெள்ளை நிறம் (சுத்த வெள்ளை) தெரியும். இதுவே டிப்தீரியா. உள்நாக்கு வளர்தல் என்பது இப்படி வெள்ளைத்திட்டுத் தெரியாமல் சிறு புள்ளிகள் மட்டும் தெரியும்.

இந்த நோய்க்கு டிப்தீரியா மாற்று ஸீரம் (ஆண்டி—டிப்தீரியா ஸீரம்) ஊசிபோடுவதுதான் பரிகாரம், முன்னதாகவே கண்டறிந்து சிகிச்சைசெய்வது அவசியம்.

உள் மூக்கிலாவது தொண்டையிலாவது ஒருவிதக் கிருமி (பாஸிலஸ்) போய்ப் புகுந்துகொள்ளுகிறது. அவ்விடம் வீங்குகிறது. அந்த இடத்திலுள்ள சிலேட்டுமப் படலத்தின் மேலாக ஒரு போலிப் படலம் உண்டாகிறது. இதில்தான் கிருமி வேலை செய்கிறது. மூச்சு விடுவது கஷ்டமாகிறது. கிருமி தொத்திய பின் நோய் முதிர்காலம் 2-7 நாள். சுரத்தோடு ஆரம்பிக்கும். சோர்வு, வாந்தி, தொண்டை கட்டுதல் இவை அறிகுறிகள். சிலசமயம் உள் நாக்கின் மீது வெண்ணிறப் படலம் படிந்திருக்கும். மூக்கு அடைக்கும், ஒழுகும். மேல் உதடு வெந்து போகலாம். கழுத்திலுள்ள கோளங்கள் வீங்கக்கூடும். குரல் கம்மிப் போகும். பேசமுடியாது. சுரம் அதிகம் இருக்காது. இரண்டு மூன்று நாளில் சுரம் நின்றும்போகலாம். இருதய பலவீனம் ஏற்படும்.

இந்த நோய் உடனே டாக்டர் பார்க்கவேண்டியது. இதற்கென்று தனியான ஸீரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதை ஊசி போடவேண்டும். தொடக்கத்திலேயே போடுவது மிக்க பயன் அளிக்கும். குழந்தைகளுக்கு உணவு, பால் மட்டுந்தான்.

நோய் பரவாமல் காப்பாற்றுவது மிகவும் முக்கியம் நோய் கண்ட பிள்ளை மற்றவர்களோடு விளையாடக் கூடாது. தனி இடத்தில் இருக்கவேண்டும். பிறர் சம்பந்தப்படக்கூடாது. பாத்திரங்களைக் கொதிக்கிற வெந்நீரில் போட்டு எடுக்கவேண்டும். மூக்குசிந்தும்போதும் தும்மும் போதும் எச்சில் துப்பும்போதும் கிருமிகள் ஏராளமாய்ப் பரவும். இவற்றில் எச்சரிக்கை வேண்டும். பணிவிடை

செய்பவர்கள் தங்களைக் காத்துக்கொள்வதும் அவசியம். தொண்டையின் முன் புறத்திலும் பக்கங்களிலும் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். உப்பு நீரால் வாய் கொப்புளிப்பது நல்லது.

9. வாய் - பல்

வாயின் பாதுகாப்பு

சிறுபருவத்திலிருந்தே வாயை நன்குதேய்த்துக் கொப்புளிக்கும்படி குழந்தையைப் பழக்க வேண்டும். அடிக்கடி ஈறில் புண் இருக்கிறதா, பல்லில் சொத்தை இருக்கிறதா என்று கவனிக்க வேண்டும். வாயே ஜீரணக் கருவிகளின் நிலையை நமக்குக் காட்டும். விழுகிற பல்லாய் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், பல்லில் இருக்கும் கெடுதலை உடனுக்குடன் டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும். வாய்ப்புண் இருந்தால் படிக்காரம் கரைத்த நீரில் வாயைத் தினம் பலமுறை கொப்புளிக்கவேண்டும்.

பல் ஈற்றில் வீக்கமிருந்து ரத்தம் வந்தால் காட்டாமணிப் பால் நல்லது. சல்போனமைடும் உப்பும் சம அளவு கலந்து தடவி ஈற்றை விரலால் தேய்க்கலாம்.

உடம்புக்கு வரும் எந்தக் கொடு நோயிலும் வாயைத் துப்புரவாய் நன்றாய்த் தேய்த்துத் தினமும் இரண்டுதடவை சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

மைனா வாய்

வாய் வெந்து போகும். கடைவாய் இரண்டும் நீண்ட நாள் வெண்ணிறமாக இருக்கும். சீரவாகு, உஷ்ணம் என்றெல்லாம் சொல்லுவார்கள். இது சரியன்று. உடம்பில் B வைட்டமின் குறைவு என்பதே இதன் பொருள். மில்லரிசியை அறவே விலக்கி விட்டு, ஒரு மாதம் கைக்குத்தலரிசி உண்டுவந்த மாத்திரத்தில், தானே இந்தக் கோளாறு போய் விடும்.

பல்

அனேக வயிற்றுக் கோளாறுகளும் ஆரோக்கியக் குறைவும் பல் நோயால் விளைகின்றன. பல் எப்போதும் காறை இல்லாமல் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். உப்பு நீரால் கொப்புளிக்கலாம். மிகவும் சொற்ப அளவு பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்போட்ட நீரினால் வாய் கொப்புளிப்பது நல்லது. பல் இடுக்கில் குச்சியால் குத்தக் கூடாது. ஆலம் விழுது கருவேலங்குச்சி இவற்றால் பல்தேய்க்கலாம். பல் வலி மிகவும் உபத்திரவம் ஆகையால், தக்க வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும். வாயின் துர்நாற்றம் மிகவும் பொல்லாதது. பல்லின் உறுதிக்குச் சுண்ணும்புச் சத்து அதிகம் தேவை. குழந்தைப் பருவத்தில், பாலும் முளை கட்டின கேழ்வரகு மாவும் சிறந்த உணவுகள்.

வெள்ளறுகினல் பல் துலக்குவது, கஷாயம் போட்டு வாய் கொப்புளிப்பது, பல் கிருமிகளைக் கேட்கும்.

கண்டங்கத்தரி விதையை நிழலில் உலர்த்தி வெண்ணெயில் பிசைந்து இரும்புத் தகட்டைச் சூடேற்றி அதில் வறுத்தால் புகை வரும். தட்டை மூடி ஒரு துவாரம் செய்து அதன் வழியாய் வரும் புகையை ஒரு குழாயால் வாயில் இழுத்தால் பற்கிருமிகள் மடியும்.

பல்லில் சிறு சொத்தை காணத் தொடங்கினவுடனேயே பல் வைத்தியரிடம் காட்டி, அவசியமானல், சொத்தையான துவாரத்தில் பல் சிமிண்டு வைத்து அடைத்து விடுவது, பின் தொந்தரவில்லாமல் தடுக்கும். விழப் போகிற குழந்தைப்பல்லாயினும் இதுவே செய்யத் தக்கது. விழட்டும் என்று காத்திருக்க வேண்டாம். அடைத்துவிட்டால் துவாரம் பெரிதாவது நின்று போகும்

வலிக்கிற சொத்தையில் மிகச் சிறு அளவு கிராம்புத் தைலம் வைப்பது உபசாந்தியான பரிகாரம்.

ஈறு சுரந்து வலி எடுத்தால் உப்புநீர் அடிக்கடி கொப்புளிப்பதே நல்ல பலன் தரும். பல் முளைப்பதற்காகச் சில சமயம் பல்லை மூடி இருக்கிற ஈறு வலிக்கும். பல் முளைத்த பின் தான் இந்த உபத்திரவம் நிற்கக்கூடும். பின்னர் இதனால் வலி இருக்காது.

சீழ்ப்பல்

(சீப்-பல்): பல் ஈறு இடுக்கில் சீழ் வருவது பயோரியா என்பது. ஈறு அழற்சி அதிகமாகிப் பல் விழும்; தாடை எலும்புகூடப் பாதிக்கப்படும். தவிர, சீழை விழுங்குவதால் மேலும் கேடுகள்; இரைப்பை அழற்சி, தலைவலி, தோல்வியாதிகள், கட்டிகள் போன்றன. இந்நோய்க்குக் காரணம் அடைந்துபோன ஊத்தைக்காறை, ஆகாரத் துணுக்குக்கள் இடுக்கில் புகுந்து கொள்ளுதல். நீரிழிவு நோய் உடைய பெரியவர்களுக்குச் சீழ்ப்பல் அதிகம் வரக்கூடும்.

பரிகாரம்: தக்க பற்பொடி உபயோகிக்கவும் உமிக்கரி பொடித்ததூள் உப்புத்தூளோடு கலந்து சொற்பக்கற்பூரம் கலந்து உபயோகிக்கலாம். தக்க பிரஷும் பசையும் சிறந்தவை. தினம் இருமுறை பல் சுத்தம். உணவின்பின் நன்கு வாய் கொப்புளித்தல் அவசியம். குச்சியால் பல் இடுக்கில் குத்துவது கேடானது. வெற்றிலை புகையிலை தவிர்க்க வேண்டும். பெப்பர்மிட்டாய் ஒத்த வெறும் சர்க்கரைப் பொருள்கள் அறவே கூடா. சி வைட்டமின் அடங்கிய பொருள்கள் நிரம்ப உபயோகித்தல் (உதாரணம்-நெல்லி, கொய்யா, ஆரஞ்சு) நலம் தரும்.

10. தோல் வியாதிகள்

மிக்க கவனத்தோடு உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் தோல் நோய்கள் வராமல் தப்பலாம். தினம் ஒரு

முறை தவருமல் குளிக்கவேண்டும். வெப்பக் காலத்தில் இருமுறை முழுகுவது நல்லது. முடியை ஒட்ட வெட்டுவது நலம். தினமும் சோப்புபோட்டுக் குளிப்பது அவசியமில்லை. முரட்டுத் துண்டினுல் தேய்த்துக் குளிப்பது போதும். தேய்ப்பதால் தோலில் அதிகமான நல்ல ரத்தம் ஓடுகிறது. நம் நாட்டில் எக்காரியம் செய்யுமுன்னும் கை கால்களைச் சுத்தம் செய்யும் வழக்கம் உண்டு. இது மிகவும் நல்லது; அவசியம். இதனுல் மேலே ஒட்டியிருக்கும் கிருமிகள் நீங்குகின்றன.

வெப்பம் மிகுந்த தமிழ்நாட்டில் எண்ணெய் தேய்த்து முழுகுவது மிகவும் அவசியம்.

வேர்க்குரு

மிகவும் தொந்தரவு தருவது, வேர்வையும் தினவும் அதிகம். குளிக்கும் நீரில் சில சொட்டு பினைல் சேர்ப்பது நலம் என்று சொல்லுகிருர்கள். வேர்க்குரு எல்லோருக்கும் வருவதில்லை. சில பேருக்கு மட்டுமே வருகிறது. வருபவர்கள் தாகத்தில் தண்ணீர் குடிப்பதை அளவாகக் குடிப்பது உசிதம். காற்ரேட்டமுள்ள ஆடை நல்லது. முறையாக மலம் கழிக்க வேண்டும். சிலருக்குக் குட்டிகூரா பவுடர் போன்ற மாவுகள் வேர்க்குரு உபத்திரவத்தைக் குறைக்கும். சந்தனம் பூசுதல், பனை நுங்கிலுள்ள நீரைப் பூசுதல் முதலியன வேறு பயனுள்ள முறைகள்.

ஒரு வாளி நீரில் ஒரு பெரிய கரண்டியளவு சோடா பைகார்பொனேட் உப்பு சேர்த்துப் பத்து சொட்டு கார்பாலிக் ஆசிடும் கூட்டிக் கலந்து அதில் ஒரு துண்டை நனைத்து உடம்பைத் தேய்த்தால் வேர்க்குரு போகும்.

வேர்வை வேர்த்தால் உடனுக்குடன் துடைக்க வேண்டும். காற்ரேட்டம் அதிகமுள்ள இடத்தில் வேலை செய்ய வேண்டும், உறங்கவேண்டும்.

வெறும் சொறி

உதாரணம் : வயதானவர்கள் வயது முதிர்ந்த பருவத்தில் சதா தோலைச் சொறிந்து கொண்டிருப்பார்கள். இதன் காரணம் முதுமையில் ஏற்படுகிற தோல் வறட்சி. சிறு பிள்ளைகளுக்கும் இவ்வாறு இருப்பதுண்டு. எண்ணெய் தடவுக. எந்நேரமும் எண்ணெய்ப் பசை இருக்கும்படி செய்க. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய் முதலியவற்றில், சில வகை சிலருக்கு மட்டும் ஏற்றதாய் இருக்கும். அடிக்கடி வெந்நீரில் குளிப்பது நல்லதல்ல. உணவில் சர்க்கரை, கொழுப்புத்தரும் எண்ணெய் நெய்ப் பொருள்கள் குறைப்பது நன்று.

சொறி சிரங்கு

சாமானியமாய்க் காணப்படும் தோல் வியாதி. ஒருவருக்குக் கண்டால் சீக்கிரத்தில் குடும்பம் முழுமையும் வருகிறது. பாடசாலையில் ஒரு பிள்ளைக்கு இருந்தால் எல்லோருக்கும் வருகிறது. குழந்தைகளுக்கு வரும்போது மிகவும் ஆபத்தானது.

பொதுவாய் இது விரல் இடுக்கு, முழங்கை முழங்கால், மணிக்கட்டு, இடுப்பு ஆகிய இடங்களில் வரும்.

இது உண்டாவதற்குக் காரணம் சிலந்திபோல் எட்டுக்கால் உள்ள ஒரு பூச்சி. இது தோலின் அடியில் வளை தோண்டிக்கொண்டு குடி இருக்கிறது. இரத்தத்தை உறிஞ்சி வாழ்கிறது. வளையில் முட்டை இடுகிறது. ஒரு வாரத்தில் குஞ்சுகள் வெளிவருகின்றன. ஒரு வளையில் அனேகக் குஞ்சுகள் இருக்கும்போது இடம் காணமல் வேறு வளை தோன்றுகின்றன. வளை தோண்டுவதனல் நமக்கு அரிப்பு உண்டாகிறது. அரிப்புத் தாங்காமல் சொறிகிறோம். சொறியும்போது வெவ்வேறு இடங்களில் எங்கும் பூச்சி ஒட்டிக்கொள்கிறது; எங்கும் சிரங்கு உண்டாகிறது.

பூச்சி இரவில் இடம் மாறுகிறது. ஒரு நிமிஷத்தில் ஓர் அங்குல தூரம் நகருகிறது. குழந்தைகளை இது அதிகம் பீடிக்கும். அவர்கள் தோல் மிருதுவானபடியால், வளை தோண்டுவதும் முட்டையிடுவதும் எளிதாயிருக்கிறது. சொறிவதால் சிரங்கு இன்னும் மிருதுவாவதுடன், கட்டி முதலான உபத்திரவமும் உண்டாகிறது.

மற்றவர்களிடம் எளிதாக ஒட்டிக்கொள்கிறது. கை குலுக்குவது, தூக்குவது, பிறர் துணியை உடுத்துவது, பிறர் படுக்கையில் படுப்பது போன்றவை சிரங்குப் பூச்சி பரவும் வழிகள்.

சுத்தமாய் இருப்பது ஒன்றுதான் சிரங்கு வராமல் பாதுகாக்கும் வழி. விரல் இடுக்கு முதலியவைகளை நன்றாய்த் துண்டினால் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். கொஞ்ச நாளைக்கு ஒருமுறை கார்பாலிக் சோப்பு தேய்த்துக் குளிப்பதும் நல்லது. சில காரமான சோப்புகள் உள்ளன; அவற்றால் நல்ல பலன் விளைவதில்லை. பொதுவாய்ச் சிரங்குக்குச் சோப்பு வேண்டாம். மஞ்சள் தேய்த்துக் கழுவலாம்.

இந்தப் பூச்சியைக் கொல்லவல்லது கந்தகம். கந்தகத்தைத் தூளாக வாங்கி நாலு பங்கு தேங்கா யெண்ணெய் அல்லது நெய்யுடன் சேர்த்து அரைத்துக் களிம்பு செய்து கொள்ளலாம். இதை இரவில் சிரங்கு உள்ள இடம் அதன் சுற்றுப்புறம் முழுமையும் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டும்; தடவினால் போதாது. தேய்க்கு முன் அவ்விடத்தை நன்றாய் வெந்நீர் விட்டுத் தேய்த்து அலம்ப வேண்டும். கொஞ்சம் இரத்தம் வரும் வரை தேய்த்தாலும் நல்லது. இதன்மேல் கந்தகக்களிம்பைத் தேய்க்கவேண்டும். நான்கு இரவில் இப்படித் தேய்க்க வேண்டும். உடுத்தின துணியை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்துத் துவைத்துஉலர்த்த

வேண்டும். துணியிலும் பூச்சி ஒட்டியிருக்கும். களிம்பு செய்ய, வாஸிலைன் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் உபயோகிக்கலாம்.

சிரங்கு வந்தவுடனேயே கந்தக வைத்தியம் செய்தால் அதிகம் வராமல் தப்பிக்கலாம்.

நிலக்கடம்பு என்ற மூலிகைச் சாறு பிழிய வேண்டும். அல்லது மிளகுடன் சேர்த்து அரைத்து அரைப்படி நல்லெண்ணெயில் போட்டுக்காய்ச்சவும். முறுகக்கூடாது. வாசனை கண்டதும் எடுத்துவிட்டு இந்த எண்ணெய் தேய்த்து முழுகினல் சிரங்கு அறவே நீங்கும்.

கடையில் விற்கும் மணிக்கட்டி சாமித் தைலம் தொடர்ந்து தடவிவர மிகுந்த பலனுண்டு. குழந்தைகளுக்குத் தேய்த்து முழுக்காட்டவும் வேண்டி யிருக்கும். சொறிக்கு இது நல்லது.

அதிகச்சிரங்கு உபத்திரவத்திற்கு டாக்டரிடம் காட்டினல் இரண்டொரு பென்சிலின் ஊசி போடுவார்கள்; இது மிகச் சிறந்த பலன் தரும். அதிகச் செலவில்லை.

இரண்டொரு முறை பேதிக்குச் சாப்பிடுவது அவசியம்.

வேனில் கட்டி

மேல் தோல் கெட்டு அடித்தோலின் திசுக்களும் கெட்டுப் போவதால் கட்டி வருகிறது. இதற்குக் காரணம் கிருமிகளே. கெட்ட திசுக்கள் மயிர்க் கணுவைச் சூழ்ந்தே இருக்கும். வேனிற் காலத்தில் பல கட்டிகள் வரும்.

சிலருக்கு வருஷந்தவருமல் வந்துகொண்டே இருக்கும். கை, தொடை, கழுத்து முதலான இடங்களில் வரும். பல நாள் பொறுத்துப் பழுக்கும். பின் முளை கண்டு, முளை வெளிப்படும். சீழும் ரத்தமும் அதிகம் வெளிப்படும்.

உடம்பின் ஆரோக்கியம் முக்கியம். பலவீனம், அதிக வெப்பம், அளவு கடந்த வேலேயும் சோர்வும், அடிக்கடி சுரம் வருதல்-இவை காரணங்கள். வெந்நீர் ஒற்றடம், மாவும் மஞ்சளும் வேக வைத்துக் கட்டுதல் முதலிய முறைகள் கட்டியைப் பழுக்க வைத்து உடையச் செய்யும். அந்திமல்லிகை இலேயை வாட்டி விளக்கெண்ணெய் தடவிப் போட்டால் பழுத்த கட்டியைச் சீக்கிரம் உடையச் செய்யும். சீழைக் கவனமாய்த் துடைக்கவும். சீழ்பட்ட இடத்திலும் கட்டி வரக்கூடும்.

தாராளமாய் வெளிக்குப் போவது முக்கியம். கட்டிகள் அதிகமாகிக் கொண்டு வந்தால், நீர் ரோகம் உண்டா என்றறிய, டாக்டர் சிறுநீரைப் பரிசோதிப்பது நல்லது. சந்தன அத்தர் தடவினுல் பழுத்து உடையும். சந்தன அத்தரைப் பாலில் ஒரு சொட்டு விட்டுச் சாப்பிட்டுவந்தால் கட்டி வருவது நிற்கும்.

பெரிய கட்டியாய் இருந்து நன்ருய்ப் பழுத்து வாய் மட்டும் சிறிதாயிருந்து சீழ் வெளிப்படத் தாமதமானுல் ஆப்ரேஷன் செய்வது மிகவும் நல்லது. சீழ் முழுமையும் எடுபடுவது அவசியம். வெளிவராமல் தங்கி வாய் மூடி, கட்டி அமுங்கி விட்டதானுல், சீழ் ரத்தத்தில் கலந்து வேறு கெடுதி செய்யும். டாக்டர் ஒன்றிரண்டு பென்சிலின் ஊசி போடுவது நல்லது.

படர் தேமல்

தேமல் என்றும், படர் தாமரை, படை என்றும் இது பெயர் பெறும். ஒருவகைக் காளான் தோலில் தொத்திக் கொண்டு வளர்வதால் இது வருகிறது. உடம்பில் எந்தப் பாகத்திலும் வரலாம். தோலின்மேல் திட்டுத் திட்டாகவும் படையாகவும் இருக்கும்.

இது எளிதில் தொத்திக் கொள்ளும். இந்தப் படை உடையவருடைய துண்டு, பிரஷ், பாத்திரம் முதலியவற்றை மற்றவர் தொடக்கூடாது.

தலையில் வரும் படர் தேமல்

மிகவும் தொந்தரவானது. வேர்க்குரு போன்ற சிறு கொப்புளங்கள் வட்டமாகத் தோன்றும். அதை உடைத்தவுடன் படைபோல நிற்கும். பொடுகு என்று எண்ணத் தோன்றும். ஆனால் பொடுகு அல்ல. கொப்புளம் உடைந்து அந்த நீர் மற்ற இடங்களில் படப்பட, தலை முழுமையும் அது பரவும்.

இக்காளான் ஒவ்வொருமயிர்க்காலின் அடியிலும் ஆழத்தில் இருக்கிறது. அதை எடுப்பது தான் கஷ்டம் எக்ஸ்ரே சிகிச்சை நல்லது என்று சொல்லுவார்கள். வேறு விதமும் உண்டு. தேமல் கண்ட இடத்தைச் சுற்றி ஓரங்குலம் வரை மயிரைக் களையவும். தேமல் கண்ட இடத்தில் உள்ள மயிரை மட்டும் கவனமாய் ஒவ்வொன்றாய் ஒரு சாமணத்தினால் பிடுங்கவும். மயிர் ஒடியக் கூடாது. வேரோடு வெளிப்பட வேண்டும். எடுத்த மயிரை எரிக்கவும். பின் தேமல் உள்ள இடத்தை ஸ்பிரிட்டு விட்டுத் துடைக்கவும். அதன் மேல் தினம் ஒருமுறை டிஞ்சர் அயோடின் தடவவும்.

உடலில் வரும் தேமல்

இது வண்ணான் தேமல் என்பார்கள். எரிச்சலோடு கூடிய சிறு படையாகத் தோன்றி விரிந்து கொண்டே போகும். முகத்தில் வருவதுண்டு; மிக்க விகாரமாய் இருக்கும்; இதை பரியாரித் தேமல் என்பார்கள். இரவில் தூக்கம் இராது. அரிப்பு அதிகம். ஆரோக்கியமே கெடும். தலைத் தேமலுக்குச் சொன்ன விதமாகவே இதற்கும் மருந்து போடவேண்டும். கார்பாலிக் சோப்பு உபயோ

கிக்கலாம். கார்பாலிக் சோப்பு போட்டு பிரஷால் தேய்த்து வெந்நீர் விட்டுக் கழுவலாம்.

பெரியா நங்கை, சிறியா நங்கை, கொன்றை—இவற்றின் கொழுந்தை, எலுமிச்சைச்சாறு விட்டு அரைத்துப் போட்டால் உடனே கேட்கும்.

அழுக்குத் தேமல்

அழகுத் தேமல் என்றும் சிலர் சொல்வார்கள் உடம்பெங்கும் திட்டுத் திட்டாய்த் தொடங்கிப் பரவும். வரும் இடம் மட்டும் மற்ற இடத்தைவிட நிறம் வெளுத்திருக்கும் தானே வந்து தானே போய் விடும். தொந்தரவு தராது. வைத்தியமும் அவசியமில்லை. புகைப்படக்காரர்கள் உபயோகிக்கிற ஐபோ என்கிற உப்பை நீரில் குழைத்துத் தேய்த்தால் பரவாமல் நீங்கும்.

சேற்றுப் புண்

இது தேமலில் ஒரு வகை. சேற்றிலும் ஈரத்திலும் எந்நேரமும் கால் வைத்திருப்பவர்களிடையே இது சாதாரணமாய் வருகிறது. விரல் இடுக்கில் அழுக்கு ஈரம் வேர்வை எப்போதும் இருக்கும். இங்கு மேற்சொன்ன காளான் புகுந்து நன்றாய் வேலை செய்கிறது. அதனால் எந்நேரமும் இங்கு படையும் புண்ணும் இருக்கின்றன எரிச்சல்அதிகம்.

குளிக்கும்போது விரல் இடுக்கை நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவவும். எண்ணெய் தடவி வைக்கவும். காய்ந்து போன உயிரற்ற தோல் இருக்கக்கூடாது. புளியங்காயைச் சுட்டுப் போடலாம்; நல்லெண்ணெயில் கரைத்துப் போடலாம். சாதாரணமான கந்தகக் களிம்பே நல்ல பலன் தரக்கூடும். மஞ்சளும் பீர்க்கிலையும் அரைத்துப்போடுதல், பீர்க்கிலைச் சாற்றில் சுண்ணம்பு குழைத்துப் போடுதல்–பலன்தரும்.

இந்தப் படை நகத்தைப் பாதிக்கும்போது நகம் தப்பாது. நகம் முழுமையும் காளான் பரவி நகத்தைக் கொன்றுவிடுகிறது. நகம் பொடியாகி நிறம் மாறி உதிர் கிறது. இதற்கு வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

கொடுகட்டிப்பூண்டின் பால் தடவினல் கேட்கும்.

கரப்பான்

கரப்பான் என்பது குழந்தைகளுக்குத் தொந்தரவு தரும் ஒரு தோல் நோய். பெரும்பாலும் தலை, காது, கழுத்து, முழங்கை, முழங்கால், கணைக்கால் முதலிய இடங் களில் அதிகம் வரும். வந்தால் எளிதில் போவதில்லை. நுட்ப மான கொப்புளங்கள் தோன்றுகின்றன. தோல் நைந்து போகிறது. எரிச்சல்உண்டாகிறது. கொப்புள நீர் வெளுப் பாக மாறுகிறது, குழந்தை அதிகம் சொரியவே தினவு அதிகமாகிக் கொப்புளம் உடைந்து நீர் எங்கும் பரவ, எங்கும் எரிச்சல் உண்டாகிறது. பின் நீர் கட்டியாகி உலர்ந்து போகிறது. உலர்ந்துபோய் அடையாக நிற்கிறது அடைவெடித்து அடையின் உள்ளிருந்து மறுபடியும் நீர் வருகிறது. காயக் காய மீண்டும் புதுக் கொப்புளங்கள் உண்டாகின்றன.

அஜீரணம், பலவீனம் இவை கரப்பானுக்குக் கார ணம். அரிப்பைத் தடுப்பது முக்கியமாகும். உடம்பின் பலத்தையும் பெருக்க வேண்டும். சோப்பு உப யோகிக்கக் கூடாது. கஞ்சி போட்டுத் தேய்க்கலாம். இரவில் எண்ணெய் தடவி ஊறவைத்தால் காலையில் அசடு உதிர்ந்துவிடும். நீர் சுரந்தால் கிளிசரைன் கார்பாலிக் மருந்து விட்டுக் கழுவவேண்டும்.

மலச்சிக்கல் இருக்கக்கூடாது. மாவுப் பொருளை ஆகா ரத்திலிருந்து குறைக்கவேண்டும். பால், கீரை வகைகள், மீனெண்ணெய் போன்றவை நன்மை செய்யும்

மறு

முகத்திலும் உடம்பின் பல பாகங்களிலும் உண்டாகும் சிறு சிணப்பு. கடுகுப் பருமனிலிருந்து சுண்டைக் காய்ப் பருமன் வரை உண்டு. பார்க்க அருவருப்பா யிருக்கிறது. ஏன் உண்டாகிறதென்று தெரியவில்லை. எளிதில் தொத்திக் கொள்கிறது. காட்டாமணிப்பால் அடித்தால் போய்விடுகிறது. இதனுல் எத்தொந்தரவும் இல்லை. வந்த சீக்கிரத்தில் எவ்வித சிகிச்சையும் இல்லாமல் தானேபோய் விடுகிறது. பாலுண்ணி என்றும் இது பெயர் பெறும்.

பரு

பெரும்பாலும் முகத்திலும் சிறுபான்மை தோள் முதுகு போன்ற இடங்களிலும் பருக்களும் கரும் சிணப்புக்களும் தோன்றுகின்றன. குழந்தைகளுக்குப் பத்து வயதுக்குமேல் இது அதிகமாய்த் தோன்றக்கூடும். சத்து அதிகம் சேருவதால் இவை விருத்தியாகும் என்று சொல்லுவார்கள். இவற்ருல் கெடுதி இல்லை யென்ருலும், பார்க்க அருவருப்பாய் இருக்கும். நாள்தோறும் ஸ்நானம் செய்யும் போது முரட்டுத்துண்டினுல் அழுத்தித்துடைப்பதுநல்லது. முறையாக மலம் கழித்தல் அவசியம். தண்ணீர் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு குவளைத் தண்ணீர் குடிப்பது நல்லது. குடிக்கும் நீரில் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றைச் சேர்ப்பது பின்னும் நல்லது.

வெண்குஷ்டம்

உடம்பில் திட்டுத் திட்டாகத் தோல் வெள்ளை நிறம் அடைகிறது. இது குஷ்டத்திற்குச் சம்பந்தப்பட்டதல்ல; தொத்தாது. தோலில் நிறம் உண்டாக்குகிற நிறமி என்ற பொருள் இல்லாமல் போவதால் இது வருகிறது. அயொடின் களிம்பு தேய்ப்பதால் சில சமயம் இது நீங்கிவிடும்.

பித்தவெடிப்பு

பனிக் காலங்களில் சில பிள்ளைகளுக்கு காலில் வெடிப்பு ஏற்படும். விரல்கள் அடியிலும் குதிகாலிலும் வெடிப்புக்கள் இருக்கும். பித்த வெடிப்பு என்று பெயர் சொல்லுவார்கள். சிலருக்கு அதிக உபத்திரவம் கொடுக்கும். வலி இருக்கும். ரத்தம் கசிவது உண்டு சிலருக்கு வீக்கம் உண்டாவதும் உண்டு. வெடிப்பு ஆழமாய்ப் போனால் கிருமிகள் தொத்த இடமாகிறது. நாட்டுப்புறங்களில் ஒணான்கொடிப் பாலை வெடித்த இடத்தில் அடிப்பார்கள். பெரும்பாலும் வெடிப்பு ஆறிவிடும். மற்றப்படி வலி அதிகமாய் இருந்தால் பாதத்தைக் கால்மணி நேரம் வெந்நீரில் வைத்து வெடிப்புக்களை நன்றாய் அலம்பிவிட்டு அயோடினும் கிளிசரினும் சேர்த்துக் குழைத்தகளிம்பைத் தடவுவது பலன் கொடுக்கும். படுக்கப் போகுமுன் இப்படிச் செய்வது உசிதம்.

அக்கி

தோலின் நரம்புகளை யொட்டி வருகின்ற தொந்தரவான ஒரு நோய். சுரம் ஜலதோஷம் இவற்றோடு தொடங்கும். சிறு வீக்கம்; அதன் மேல் ஐந்தாறு சிறு கொப்புளங்கள். இவை ஒன்றாகச் சேர்ந்து பெரிய சிரங்கு மாதிரி தோன்றும். இப்படி பத்துப் பன்னிரண்டு ஒன்றாகச் சேர்ந்து அடையாக இருக்கும். பெரும்பாலும் இவை முதுகின் மையத்திலிருந்து விலாப்புறமும் இடுப்பைச் சுற்றியும் இருக்கும். ஒரு பாரிசத்தில் இருப்பதும் வழக்கம். எரிச்சல், சுரம், வலி இருக்கும். தக்கபடி வைத்தியம் செய்யா விட்டால் ஆயுள் முழுமையும் வடு இருக்கும். நான்காம் நாள் கொப்புளம் உடையும். சிரங்கு மாதிரி

இருக்கும். பதினன்காம் நாள் ஆறும். தொடை, அடி வயிற்றிலும் வரும்.

மலம் தங்காமல் தாராளமாய் வெளிக்குப் போக வேண்டும். போரிக் பவுடர் மருந்து தெளிக்கலாம். இதில் சிறிதளவு கர்ப்பூரத் தூளும் கலந்து கொள்ளலாம். ஆனல் சாமானிய நாட்டுப் பழக்கம் குழந்தையைக் குயவனிடத்தில் அனுப்பி அவன் சூளைச் செம்மண்ணல் மெழுகச் செய்வது இதில் பலன் இல்லை என்று சொல்ல முடியாது.

தரைப் பசலையை அரைத்துப் பூசுவது பயனுடையது. ஊமத்த இலையை நரம்பு நீக்கி நைய அரைத்து வெண்ணெயில் குழைத்துத் தடவவும். பன்றி நெய் தடவலாம்.

சல்போனமைடு மாவு தெளிப்பது, பெனிசிலின் ஊசி போடுவது நிச்சயமாய் நல்ல பலன் தரும்.

விரல் சுற்று

சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் வருகிற மிகவும் தொந்தரவான நோய். பொறுக்க முடியாத வலி தரும். "உகிர்ச் சுற்றின் மேல் உலக்கை விழுந்தாற் போல" என்கிற பழமொழி இதைக் குறிப்பிடும். விரல் நுனியிலோ நகத்தைச் சுற்றியோ கிருமி சம்பந்தம் ஏற்பட்டுச் சீழ் கொண்டு இருக்கும். எலும்பு வரையில் எட்டுவதும் உண்டு. அதிக வலி இருந்தால் வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்தல் நல்லது. சுரம் இருக்கும்: நோயாளி படுக்கையிலே இருக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் விரல் சுற்று வருகிறது என்று தெரிந்தவுடனே சுடு சாம்பலில் விரலைச் சுற்றி வெந்நீரில் நனைக்கலாம். கொஞ்சம் முதிர்ந்த பிறகு எலுமிச்சம் பழத்தைக் குடைந்து அதில் விரலை விடுவது நல்லது. ஆனல் இவை ஆபரேஷனில் தான் போய் முடியும். இது டாக்டர் செய்ய

வேண்டிய வேலை. விரலின் பக்கத்தில் கிழித்து சீழ் முழுவதையும் டாக்டர் அகற்றுவார்

அறுகும் பச்சை மஞ்சளும் அரைத்து வைத்துக் கட்ட வேண்டும். பழுத்தால் விஷ மூங்கில் இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வாட்டிச் சுற்ற வேண்டும்.

ரூபாயெடை கிராம்பை எடுத்து நன்கு பொடித்து நீர் தெளித்து, அரைத்துச் சிறிது கற்பூரம் சேர்த்து மீண்டும் அரைத்து சுற்றின்மேல் அப்பி ஓர் இலையை வாட்டிப் போட்டுக் கட்டி 24 மணி நேரம்வைத்திருந்தால், சுற்றில் விண்ணென்று தெறிப்பது நிற்கும். சீழும் வெளிப்படும்.

வரும்போல் இருந்தால் செங்கல்லை அடுப்பில் போட்டுப் பழுக்க வைத்து கல் முழுகாத அளவு தண்ணீர் ஒரு பாத்திரத்தில் இறுத்து அதில் கல்லைப் போட்டு, வரும் ஆவியை விரலில் தாங்கவும். வேர்த்து விடும். பின் வராது.

மூட்டைப் பூச்சி

எளிதில் பரிகரிக்க முடியாத பெரிய உபத்திரவம் தருகிற பூச்சி. படுக்கை, தலையணை, துணி, கட்டில், மேஜை, நாற்காலி, சுவர் இடுக்குகள் முதலியவற்றில் புகுந்து கொண்டு, விடாது. இரவில் கூட்டம் கூட்டமாய் வந்து கடிக்கும். தூங்க விடாது. ரயில்பிரயாணத்தின் மூலம் படுக்கையில் ஏறிக்கொண்டும் எங்கும் பரவுகிறது. துர்நாற்றம், இதன் கடியால் குழந்தைகளுக்கு அளவற்ற தொந்தரவு. தவிர கொடிய நோய்பரவவும் இவைகாரணம். டீ டீ டி என்ற மருந்துதான் இப்பூச்சிக்குப் பரிகாரம். சுவரில் வெள்ளை யடிக்கும்போது இம்மருந்து கலந்து அடிக்கவும். மருந்திலும் காரம் அதிகமுள்ள மருந்துதான் பலன் தரும். இடுக்குக்கள் எங்கும் அடிக்கவேண்டும்.

டிக் 20 என்று விற்பனையாகிற விஷ மருந்து மிக்க நல்ல பலன் தருகிறது. சொல்லியுள்ள முறைப்படி இருதடவை அடித்துச் சுவர்களுக்கும் வெள்ளையடித்து விட்டால் மூட்டைப்பூச்சி அறவே ஒழிந்துவிடுகிறது.

சீலைப் பேன்

தினந்தோறும் குளித்து முழுகித் துணியைத் துவைத்துக் கட்டும் பழக்கமுடைய பிள்ளைகளுக்குச் சீலைப் பேன் தெரியாது. ஆனால் பராமரிப்பின்றி வாழ்பவர்களிடத்திலும், துணியை நனைக்காமல் துவைக்காமல் பல நாள் உடுத்திருக்கும் பழக்கமுடையவர்களிடத்திலும், சீலைப் பேன் அதிகம் காணப்படும். ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குத் துணிமூலம் தொத்தி உடம்பெல்லாம் கடித்துச் சதா எரிச்சல் உண்டு பண்ணும். சில சுரங்கள், சொறி சிரங்கு முதலியன பரவுதற்கும் இது காரணமாயிருக்கும்.

எல்லாத் துணியையும் கொதிக்கிற நீரில் நனைத்துச் சோப்புப் போட்டுத் துவைத்து உலர்த்த வேண்டும். பாய் படுக்கை போர்வைசமக்காளம் முதலியனவும் அப்படியே. கார்பாலிக் சோப்புப் போட்டுக் குளிக்கலாம். சில வாரங்கள் எல்லாத் துணிகளையும் சுத்தம் செய்து கொண்டே வந்தால் ஒழிந்து விடும். பிறகு காணப்படாது.

11. மார்பு நோய்கள்

இருமல்

சாதாரண இருமல் சுவாசக் கருவிகளுக்குச் சம்பந்தப்பட்டது. சுவாசக் குழாய்களில் சளி ஏராளமாய்க் கட்டி அந்தச் சளியை வெளியேற்ற முயலும்பொழுது இருமல் உண்டாகிறது. சிறு பிள்ளைகள் சளியை விழுங்கக்கூடாது. மூக்கில் உறிஞ்சவும் கூடாது. சில சமயங்களில் இருமல்

வருவது, சளி முதலியன நீங்கின மாத்திரத்தில் நின்று விடும்.

மற்றது வறட்டு இருமல். இதில் சளி இராது. சளி இராதபொழுது மருந்து கொடுத்துத் தொந்தரவு பண்ண வேண்டியதில்லை. சில சமயம் காதில் குறும்பி அடைத்துக் கொண்டிருந்தாலும், உள் நாக்கு வளர்ச்சி, மார்பின் உட்புறமுள்ள சுரப்பிகளின் வீக்கம் முதலியவற்றாலும் இருமல் வரும்.

சிலருக்கு இருமல் பழக்கமாக ஏற்படுகிறது. இந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் நல்ல காற்று முதலியன உதவி செய்யும். சூடாக ஏதேனும் குடிப்பது, எலுமிச்சம் பழச் சாறு, தேன் முதலியன நீர் கலந்து அருந்துவது, பலன் தரும்.

உள் நாக்கு வளர்ச்சி, காசம், நியுமோனியா சுரம் முதலியவைகளில் வருவது போன்ற இருமலாக இருந்தால் அதை டாக்டரிடம் காட்டவும்.

தொண்டைப் புகைச்சல்

மூக்கு ஒழுகிக் கொண்டு, இருமலும் இருக்கும். ஜல தோஷத்தினாலும், தூசு முதலியவை கலந்த கெட்ட காற்றினாலும், மூச்சுக் குழாய் வீங்கி யிருக்கும். உள் நாக்கு வளர்ச்சி, இன்புளுயென்சா சுரம், கக்குவான் முதலியவற்றினாலும் தொண்டைப் புகைச்சல் வருவதுண்டு. இருமும் போது தொண்டையில் வலி இருக்கும்; சுரம் இருக்கும். அலட்சியம் செய்யாமல் நோயாளியைப் படுக்கையில் போடவேண்டும். சளி கட்டியாயிருந்தால், மார்பில் கடுகெண்ணெய் தடவி, சூடான ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். கெட்டிப் பதார்த்தமில்லாமல் பால் போன்ற திரவமான ஆகாரம் கொடுக்கலாம். தாராளமாய் வெளிக்குப் போக வேண்டும். வேது பிடிப்பது தொண்டை வீக்கத்துக்கு

இதமாயிருக்கும். தொண்டைப் புகைச்சலே கெடுதல் அல்ல என்றாலுங்கூட, இது பின்னர் நியுமோனியா போன்ற கொடும் சுரமாக வளர்ந்துவிடக் கூடும்.

கக்குவான்

கக்கிருமல், கக்குவான் இருமல் என்றும் பெயர். பெரிதும் தொத்திக்கொள்ளக்கூடிய கொடிய நோய். கொள்ளை நோய் போல் எங்கும் பரவிவிடும். நான்கு வயதுக்குள் வந்தால் ஆபத்து. ஒரு வயதில் மரணம் அதிகம். காரணம், தொண்டையில் அடைத்துக் கொள்ளும் சளியை வெளியேற்ற முடியாமல் மூச்சுத் திணறிப் போவது. பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு 12 வயதுக்குமேல் வருவது அருமை. ஒரு முறை இந்நோய் வந்தால் பிறகு வராது என்பார்கள்.

நுட்பமான கிருமி ஒன்று நோய்க்குக் காரணம் என்பர். இது தொத்துவது. ஒரு நாளைக்கு 4 முறை முதல் 60 முறைக்கு மேலும் இருமல் வரும். நோய் கண்ட குழந்தை தும்மும் போதும் இருமும் போதும் வாந்தி எடுக்கும் போதும், நோய்க் கிருமிகள் நீர்த்துளி மூலம் மற்றக் குழந்தைகளுக்குத் தொத்திக் கொள்கின்றன. படுக்கையில் விழும் நோயாளியின் சளி எச்சில் வாந்தி மூலம் தொத்துவது அதிகம். பழகும் நாய், பூனை மூலம் கூட நோய் தொத்துமாம். தொத்திக் கொண்ட நோய் முதிர இரண்டு வாரம் வரையிலும் ஆகும். அதன் பின் தான் நோயின் கடுமை வெளிப்படையாகத் தெரியும்.

நோய் திட்டமான மூன்று பருவம் உடையது. முதல் பருவம் சளி கொண்ட காலம்; சாமானிய ஜலதோஷம் போல மூக்கு ஒழுகும். கொஞ்சம் இருமல், சிறு சுரம் இருக்கும். இது ஒரு வாரம் இருக்கும். இருமலுக்குப் பின் வாந்தி இருக்கும்.

இதன் பின் இரண்டாவது இழுப்புப் பருவம். ஒரு மாத காலம் கூட இருக்கும். பகலைவிட இரவில் இருமல் அதிகமாயிருக்கக் கூடும். கக்குவானுக்கு அடையாளமான இருமலின்பின் தொடர்ந்த நீண்ட இழுப்பு உண்டாகும். இழுப்பு இழுக்கும்போது மூச்சுத் திணறி அப்படியே நின்று போய் விடுவதுபோலவும் தோன்றும். பார்க்க அவ்வளவு வேதனையாகவும் பயங்கரமாகவும் இருக்கும். முகம் சிவந்து விழி பிதுங்கும். ரத்தக் குழாய்கள் புடைத்து நிற்கும். சாப்பிட்டாலும், இவ்விழுப்பு வந்தால் வாந்தி எடுக்கும். கோழையாகக் கக்கும். இழுப்பு நின்றதும் சிறிது நேரம் குழந்தை சோர்ந்து இருப்பான். பிறகு எல்லோரையும்போல் தன் வேலையைக் கவனிக்கப் போய் விடுவான். பசி குறைவதில்லை.

இரண்டாம் பருவத்தில் இருக்கும்போது சில சமயம். மூக்கால் இரத்தம் வரும்; காதிலும் இரத்தம் வரும்; வெள்ளை விழியில் இரத்தக்குழாய் உடைந்து விழி முழுமையும் சிவப்பு இரத்தமாகிவிடும்; இதுவே அபாய அறிகுறியல்ல; இதுபற்றிப் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

மூன்றுவது பருவம் நோய் இறங்கும் பருவம். சொற்பத் தொண்டைப் புகைச்சல் இருக்கும். இது பற்றிக் கவலை வேண்டாம். தானே சீக்கிரத்தில் குணமாகிவிடும். அதிகம் ஆபத்து விளைவதில்லை.

கக்குவானுக்கு இதுவரை எந்தப் பரிகாரமும் பூரணமாய்ப் பயன்பட்டதில்லை. குழந்தை கஷ்டப்படும்போது பார்க்க மிக்க துன்பமாய் இருக்கும் என்பது தவிர எல்லோருக்கும் குணமாகிவிடும். குணமானபோதிலுங்கூட, குழந்தை மிகவும் களைத்துப்போய், எளிதில் பிற நோய்களுக்கு இரையாகும் நிலைமையிலிருப்பான். இதுவே மரணம் தராவிட்டாலும், இதன் விளைவுகள் பெரிதும்

ஆபத்தானவை; தொண்டை அழற்சி நோய், குடல் இறக்கம், நுரையீரல் பலவீனம் என்பன சில; க்ஷயரோகத்தில் கொண்டு போய் விடவும் கூடும். சுரமாயிருந்தால் அன்றிப் படுத்திருக்கச் சொல்லவேண்டாம். ஆரோக்கியமான திறந்த காற்றுதான் மிகவும் முக்கியமானது. கெட்ட காற்றும் தூசும் ஆகா இழுப்புள்ள சமயத்திலும் சரி கக்குவான் வேகம் இறங்கி வரும்போதும் சரி, நகரப் பிள்ளைகளுக்கு இது அதிகத் தொந்தரவு தருகிறதென்றும், கிராமப் பிள்ளைகளை லேசாய் வாட்டி விடுகிறதென்றும், இதற்குக் காரணம் கிராமத்தில் கிடைக்கிற தூசு இல்லாத சுத்தக் காற்றேயாகும் என்றும் அனுபவம் வாய்ந்த டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இழுப்பு அதிகம் வரும் பருவத்தில் உபசாந்தியாகக் கவனிக்கத்தக்கவை: அதிகக் கிளர்ச்சி வேண்டாம்; அதிகக் களைப்புத் தரும் வேலையோ விளையாட்டோ வேண்டாம்; அதிகச் சாப்பாடு வேண்டாம். கர்ப்பூரத்தைலம் அல்லது கடுகெண்ணெய் மார்பில் தேய்க்கலாம். மற்றப்படி கழுத்தில் ஈரத்துணி கட்டலாம். கொதிக்கும் நீரில் நீலகிரித் தைலம் விட்டு, 3–4 மணிக்கொரு தரம் ஆவிபிடிக்கலாம். சத்துள்ள உணவு தருவது முக்கியமானது. உணவை அடுத்து இருமி, வாந்தி எடுத்துவிட்டால், மீண்டும் கொஞ்ச அளவாக உண்பிக்கலாம்.

இந்த நோய்க்கு எந்த இருமல் மருந்தினாலும் பயனில்லை; கொடுக்காமல் இருப்பதுதான் நல்லது. குளோரோமைசிடின் என்ற மருந்து சம்பந்தப்பட்ட திரவரூபமான ஒரு புது மருந்து (பாமிடேட்) நல்ல பலன் தருகிறது. சில சமயம் தடுப்பு வாக்ஸின் பயன் தருகிறது.

சில பாதுகாப்பு முறைகள் : சந்தேகப்பட்டாலுங் கூட, குழந்தையைத்தனிப்படுத்திவைத்தல், சுரமிருந்தாலும்,

அடிக்கடி இழுப்பு வந்தாலும், நடமாடவிடாமல் படுக்கையில் இருத்துதல், விளையாட்டைக் குறைத்தல், கொஞ்ச ஆகாரமாக அடிக்கடி கொடுத்தல், திரவ உணவையும் கெட்டியான உணவையும் சேர்த்துக் கொடுக்காமல் தனித்தனி வேளைகளில் கொடுத்தல், வயிற்றைக் கட்டி வைத்தல், மூச்சுத்திணறிப் போகாதபடி அருகிலிருந்து கவனித்தல் முதலியன. உணவில் சிறிது நல்லபப்பாளிப்பழம் சேர்ப்பது நலம்; இது உணவு விரைவில் சீரணமாகி வயிற்றைக் கடந்து குடலுக்குள் போகச் செய்யும்.

காசம்

மூச்சு விடுவது மிகுந்த கஷ்டமாயிருக்கிறது. ஏதோ காரணத்தால் நுரையீரலிலுள்ள காற்றுக் கண்ணறைகள் சுருங்குகின்றன. போதுமான காற்று இல்லை. அப்போது நோயாளி மிகுந்த கஷ்டத்தோடு காற்றை உள்ளே இழுக்கிறார், வெளியே விடுகிறார். இதற்காக அவர் படுகிற சிரமம் பார்க்கவே மிக்க பயம் தருவதாயிருக்கிறது. மூச்சு இழுப்பது, சிலரிடத்தில் காளை மாடு குறட்டை விடுவதுபோல, பெருஞ் சத்தமாய்க் கேட்கிறது. குளிர், பனிக்காலங்களில் இந்த இழுப்பு அதிகம்; பெரும்பாலும், இரவு நேரத்தில் தான் இன்னும் அதிகம். திடீரென்று எச்சரிக்கை இல்லாமலே இருமல் வருகிறது. படுத்திருக்க முடியாமல் நோயாளி எழுந்து உட்கார்ந்து கஷ்டப்படுகிறார்.

சாதாரணமாய் சிகிச்சை செய்வது கஷ்டம். இழுப்பு வரும்போது பார்த்து டாக்டர் மருந்து கொடுக்கலாம் அல்லது ஊசி போடலாம். இவற்றால் தற்போதைய பரிகாரம் ஏற்படக்கூடும். கரு ஊமத்தம்பூவின் புகை நல்லது என்று சொல்லுவார்கள். மற்றப்படி பொதுவான ஆரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதுதான் யாரும் செய்யக் கூடியது. சிலருக்கு வேறிடம் குடிபோனால் காசமில்லாம

விருக்கும். ஆனால் இடம்மாறுவது எல்லோருக்கும் எளிதில்லை. மற்றப்படி உணவு விஷயத்தில் பத்தியமாயிருப்பது மிகவும் அவசியம். அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. குறைத்தே உண்ணவேண்டும். மாவுச் சத்தான உணவை நிறுத்திவிட வேண்டும்; இரவில் வேண்டியதில்லை. பாலும் நீருமே சிறந்த பானங்கள். இதுபோல அதிக ஆத்திரம், கோபம், வருத்தம் முதலிய உணர்ச்சிகளுக்கு இடங்கொடுக்காமல் எப்போதும் நிதானமாயிருப்பது நல்லது.

காச நோய், இன்றைய கருத்துப்படி 'அல்லெர்ஜி' என்று சொல்கிறார்கள்; சிலருக்கு சில நிலைமைகளில் நோய் வருகிறது. மற்ற நிலைமைகளில் வருவதில்லை. காச நோய்க்குப் பரிகாரமும் இன்னும் கண்டுபிடித்தாகவில்லை.

சிறு குழந்தைக்கு வரும்போது கணை என்கிறார்கள். இது சில நாட்டு வைத்தியர் தரும் கணை எண்ணெயால் முழுமையும் குணமாகிறது.

க்ஷயரோகம்

டியூபர்குலோசிஸ் என்ற பெயரால் வழங்குவது, மிகவும் கொடுமையான நோய். எலும்புருக்கி என்றும் சொல்லுவார்கள். ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன் நம்மிடையே இதையாரும் கேள்விப்பட்டதில்லை; இன்றோ கேள்விப்படாதவர் இல்லை. டியூபர்கிள் பாஸிலஸ் என்ற கிருமி தீவிரமாய் வேலை செய்வதால் இந்நோய் வரும். உடம்பின் எந்தப் பாகத்திலும் இது புகுந்து கேடு விளைவிக்கலாம்; அதிக உபத்திரவம், நுரையீரலில் புகுந்து அரித்து விடுவது. நோயுள்ளவர் கோழையைத் துப்பினால், அது உலர்ந்து தூளாகிக் காற்றில் பரவி, பிறர் மூக்கின் வழியாக உடலுள் புகுகிறது. இதனால் நோய் வருகிறது. பலருக்கும் பல மாதிரியாக வரலாம்; மூளையைத் தாக்கலாம்; குடலைத் தாக்கலாம்; முழங்கால் பூட்டு முதலிய பாகத்தைத் தாக்க

லாம். நுரையீரலைத் தாக்குவதுதான்சாமானியம். தொத்து சம்பந்தத்தால் நோய் வருகிறதே யொழிய. பலர்நினைக்கிற படி இது பலவீனத்தால் வரும் நோய் அல்ல; பரம்பரை நோயும் அல்ல. ஒருவர் மிகுந்தபலவீனம் அடைந்திருக்கும் போது,நோய்க்கிருமிகள்அவரிடம்எளிதில் தொத்திக்கொள் கின்றன. வறட்டு இருமல், மாலையில் சுரம், வயிற்றில் மப்பு, இரவில் வேர்த்தல் இவை ஆரம்பகால அறிகுறிகள். சிலருக்குத் தும்மும்போது இரத்தம் வரும். இது உடனே டாக்டரிடம் பார்த்து சிகிச்சைசெய்து கொள்ளவேண்டும் என்று எச்சரிப்பதாகும். இதற்கு எக்ஸ்-ரே படம் எடுத்து எந்த அளவு கிருமிகள் ஈரலை அரித்துள்ளன என்று பார்க்க வும் வேண்டியிருக்கலாம். பின் வருபவை கவனிக்கத் தக்கவை.

திறந்த காற்றில்தான் படுக்கவேண்டும். பனி பெய் தால் தாழ்வாரத்தில் படுக்கலாம். புழுதிக் காற்று கூடாது. வாயையோ மூக்கையோ மூடிப் படுக்கக்கூடாது. சுரம் இருக்கிறதா என்று அறிய காலையும் மாலையும் தெர்மா மீட்டர் வைத்துப் பார்க்கவேண்டும். நடமாடக்கூடாது. பால்போன்ற சத்தான உணவு நிரம்ப உண்ணவேண்டும்; சுரம் இருந்தால்தான் உணவைக் குறைக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால் கவனிக்கவேண்டும். வாய் துப்புரவா யிருக்க வேண்டும். தரையில் துப்பக்கூடாது. ஒரு பாத் திரத்தில் மருந்து நீர் விட்டு அதில் துப்பி, தினம் இருமுறை எடுத்து எறிந்துவிடவேண்டும். வாரம் ஒரு முறை எடை போட்டுக் கவனிக்கவேண்டும். நோயாளிக்குக் கடும் வெயில், கடுங்காற்று, தூசு இவை ஆகமாட்டா. பாலுடன் மீனெண்ணெய் உண்பது மிக்க அவசியம். தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டரிடம் வைத்தியம் செய்துகொள்வதும் அவசியம்.

எலும்பு, பூட்டுக்கள், இடுப்பு, முழங்கால் முதலிய வற்றிலும் இதே க்ஷயக்கிருமிகள் அரிக்கும். இவற்றுக் கெல்லாம் முறையாகத் தக்க வைத்தியம் செய்து ஆக வேண்டும். முழங்கால் க்ஷயமாயிருந்தால், அசையாதபடிக் கட்டிவிட வேண்டியிருக்கும். அப்படிச் செய்தால்தான் கிருமிகள் பரவமாட்டா.

12. வயிறு குடல் நோய்கள்

அஜீரணம்

எல்லோருக்கும் ஏற்படுவது. இதுவே ஒரு நோயல்லா விட்டாலும், இது வேறு பல கோளாறுகளுக்கு இடமாய் விடும். வயிற்றில் எரிச்சல், மந்தம், மாவு படிந்த நாக்கு, புளித்த ஏப்பம் இவை சாதாரண அறிகுறிகள், பித்தாசயம் சரியாக வேலை செய்யாவிட்டால், மலம் தன் இயல்பான மஞ்சள்-பழுப்பு நிறம் மாறி, வெண்ணிறமாயிருக்கும்.

அஜீரணம் உண்டாகிற சாமானிய வழிகள் பல. அதிக வேகமாய் உண்பது, மெல்லாமல் விழுங்குவது, வேகாத உணவு, அளவுக்கு மிஞ்சிய உணவு, அதிகக் காரம், அடிக் கடி உண்பது, காலந்தவறி உண்பது முதலியன.

அஜீரண மருந்துகளால் பலன் நிரந்தரமாய் ஏற்படாது. வாழ்க்கை வழியை மாற்றவேண்டும். மேற்குறிப்பிட்ட காரணங்களைப் போக்கவேண்டும். புழுங்கலரிசி நல்லது. இனிப்பைக் குறைக்கவேண்டும். அதிக அஜீரணத் தொந் தரவு இருந்தால், 'லங்கணம் பரம ஔஷதம்' - பட்டினியே மருந்து. புளி ஏப்பம் இருந்தால், மாவுப் பொருளைக் குறைத்து, (அரிசி, பயறு, வாழைக்காய், கிழங்குவகை) எண்ணெய்ப் பொருள் கொஞ்சம் உண்ணலாம். காலையில் எழுந்தவுடனும் படுக்குமுன்னும், சூடாக ஒரு குவளை வெந்நீர் குடிப்பது நல்லது, வயிற்றில் நோவு இருந்தால்

வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். புளி ஏப்பமும் எரிச்சலும் இருந்தால், சோடா பைகார்பொனேட் உப்பு கொஞ்சம் நீரில் கரைத்துக் குடிப்பது நல்லது.

மிகச் சிறு குழந்தைகளுக்கு சீரகம் அரைத் தோலா எடை வறுத்து உப்புடன் பொடித்து சாதத்துடன் கலந்து உண்பிக்க. கொஞ்சம் பெரிய குழந்தைகளுக்கு, ரூபா எடை ஓமத்தை உப்புவைத்து அரைத்து உருட்டி உள்ளுக்குக் கொடுக்க. சுக்குப்பொடிக் கஷாயமும் பலன் தரும். பித்தமிருந்தால், கொத்துமல்லிக் கஷாயம் நல்லது.

மென்று, மெதுவாக உண்ணுதல், சரீர உழைப்பு, தினமும் குளித்தல் முக்கியமானவை.

வயிற்று வலி

வயிற்று வலி என்று சாதாரணமாகச் சொல்லுவது ஒரு தனி நோயல்ல. வயிற்றின் உட்புறத்தில் இரைப்பையிலோ, குடலிலோ பிற இடங்களிலோ பிசைவது போன்ற வலி ஏற்படும். சிறு குடலில் அஜீரணம் பொதுவான ஒரு காரணம். வயிற்று வலி வயிற்றுக் கடுப்பு இரண்டும் சேர்ந்தே இருக்கும். வயிற்று வலி என்பது எரிச்சல் தரும் உணவை வெளிப்படுத்தும் முயற்சி. வயிற்றுக் கடுப்பு அல்லது போக்கு என்பது அந்த முயற்சியின் பலன்.

வயிற்று வலி கடுமையாகவே வரும். முறுக்குவது போன்ற வலி; கொப்பூழைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்களைப் பிடித்து உள்ளுக்கு இழுப்பது போன்ற உணர்ச்சி; வயிறு உப்பக்கூடும். வெளிக்குப் போக வேண்டுமென்கிற உணர்ச்சி, போனால் வாயு பிரியும், வலி குறையும். நோயாளி குப்புறப்படுத்து உருளுவார். வலி குறைவது போலத் தோன்றும். சுரம் இருக்காது.

டாக்டரின் யோசனையில்லாமல் பேதிக்குக் கொடுக்கலாகாது. தெரிந்து தக்க பரிகாரம் செய்வது கஷ்டம். வயிற்றில் வெந்நீர்ப் பையை வைத்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். ஓமத்தை அரைத்துக் கொடுப்பதும் பலன் உண்டு.

வாந்தி

காரணம் மூன்று விதமாயிருக்கலாம். (1) வயிற்றுக் கோளாறு, (2) மூளை, (3) வேறு உறுப்புக்களில் ஏற்படும் கோளாற்ருல் இவற்றில் ஏற்பட்ட மறிவினை.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு அதிக உணவு, ஜீரணமாகாத உணவு இவற்ருல் வாந்தி வரும். வயிற்றில் வீக்கம் ஏற்பட்டாலும் வரும். சிறு விஷ சுரங்கள் காரணமாக மூளை சம்பந்தப்பட்டு வாந்தி உண்டாகிறது. இருமல் காலரா முதலியவற்ருல் வருவது முண்டு.

வாந்தி என்பது வயிற்றினுள் சென்ற உணவுப் பொருள் திரும்பவும் வாயாலே வெளிப்படுவது. அதன் நிறம் மணம் முதலியன வாந்தியின் தன்மையைத் தெரிவிக்கும். காலராவில் வாந்தி எடுத்த நீர் அதிகமாயிருக்கும். வெள்ளைப் பொருள் கட்டி கட்டியாயிருக்கும். எடுத்த வாந்தியும் கழித்த மலமும் ஒரே மாதிரி இருக்கும். வயிற்றுப் புண் இருந்து வாந்தி எடுத்தால் அதில் ரத்தம் வெளிப்படும். வெளியே போகும்போது மலச்சிக்கல் இருந்தால் வாந்தி கருநிறமாகவும், துர்நாற்றமாகவும் இருக்கும். பித்தம் வெளிப்பட்டால் மஞ்சள் நிறம், கசப்பான சுவை. உடம்பில் நோய் இருந்து வாந்தி மூலம் அழுக்கு வெளிப்படுவது நல்லதுதான். ஓரளவுக்கு இது வயிற்றைச் சுத்தம் செய்து விடும். அதிகமாய்ப் போனுல் வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

கைக் குழந்தைகளுக்கு வசம்பைச் சுட்டுத் தேனில் குழைத்து நாவில் தடவுவதுண்டு. பெரிய பிள்ளைகளுக்கு

எலுமிச்சைச் சாற்றில் ஊறப்போட்ட இஞ்சி வாயிலடக்கு வது வாந்தியைக் கட்டுப்படுத்தும்.

விக்கல்

எல்லோருக்கும் இதன் தன்மை தெரியும். திடீரென்று மூச்சை உள்ளே விரைவாக இழுப்பது, மூச்சுக் குழாயில் ஒரு சத்தம் பிறக்கிறது, உடனடியாக மூச்சை வெளிவிடு வது-இதுவே விக்கல். தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது; இரண் டொரு வினடி விட்டு வந்து கொண்டேயிருக்கிறது. சில நிமிஷநேரம், சில மணி, சில நாள் வரையில் இருப்ப துண்டு. அஜீரணத்தாலோ வேகமாய் உண்டதாலோ வருகிறது. சிலசமயம் வயிற்றுப் புறத்தை ஒட்டிய எந்த நோய் காரணமாகவும் கிளேக்கிறது.

வெறும் நீர் அருந்தினுலும் அல்லது இஞ்சி தட்டிப் போட்டு சோடா அருந்தினுலும், இது நின்று போகும். சிலசமயம் சீரணமாகாத உணவை வாந்திபண்ணி விடுவது நலமாயிருக்கும். அப்போது வாந்தி எடுப்பதே நல்லது. சொற்ப விக்கலாயிருந்தால் நன்ருக மூச்சை இழுத்துச் சற்று நேரம் அடைத்து வைத்தாலே நின்று விடும். ஐஸ் கட்டித் துண்டொன்றை விழுங்கினுலும் நிற்கக்கூடும்.

மாந்தம்

சிறு பிள்ளேகளுக்கு ஆறு வயது வரையில் வரக்கூடிய நோய் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும். கிருமிகள் பால் மூலமாகவோ வேறு விதமாகவோ குழந்தைகள் வயிற்றுக் குள் செல்லுகின்றன. இது காரணமாய்க் கடுமையான வாந்தியும் பேதியும்ஏற்படுகின்றன.வயிறுஉப்புகிறது; இரை வது போன்ற கடுமையான வலி. குழந்தையா யிருந்தால் வலிக்கும்போது காலேத் தூக்கி வயிற்றை அமுக்கிக் கொள் வதைப் பார்க்கலாம். இந்த மாந்தத்தில் அனேக வகைகள்

உள்ளன. சுரம் அடிக்கும். ஆறு ஏழு தடவை வெளிக்குப் போகும். சில சமயம் அஜீரணத்தாலும் பொருத்த மில்லாத உணவினாலும் ஏற்படக்கூடும். மஞ்சளாக வெளிக்குப் போகும். சிறிது நேரத்தில் பச்சையாக வெளிக்குப் போகும் பட்சத்தில், பித்த உபரி என்று முடிவு செய்யலாம். சுரம் இல்லாமல் இருந்தால் வழக்கம் போல் விளக்கெண்ணெய் பேதிக்குக் கொடுக்கலாம். பாலைக் குறைத்து இன்னும் அதிகத் தண்ணீர் விட்டுக் கொடுப்பது நல்லது.

இவற்றைவிட இன்னும் கடுமையான நிலையிலிருந்தால் அது தகுந்த வைத்தியர் பார்க்க வேண்டிய விஷயம்.

குடல் நோய்கள்

நம் நாட்டில் பெரியோர் பிள்ளைகள் பெண்டிர் ஆகிய அனைவரும், காலையில் எழுந்து பொதுவான ஒரு தோப்பு அல்லது திடல் முதலிய இடத்தில் வெளிக்குப் போவது வழக்கமாயுள்ளது. குடல் நோய்களில் பாதிக்கு இதுவே காரணம். கொசுக்களும் ஈக்களும் ஏராளமாய் மலிகின்றன. மல மூத்திரங்களிலிருந்து ஈக்கள் எல்லா நோய்களையும் வீட்டுக்குக் கொண்டுவந்து சேர்க்கின்றன. உணவிலும் பிற பொருள்களின் மேலும் முகத்திலும் வாயிலும் காயத்திலும் இவை உட்கார்ந்து, தம் கால்களில் உள்ள கிருமிகளை இறக்குகின்றன. இவ்வாறு விளையும் நோய்களில் குடல் நோய்கள் பல. அவைமிகவும் ஆபத்தானவை.

குழிக் கக்கூசு முறை வந்தாலன்றி இந்த ஏழை நாட்டில் இந் நோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பது மிகவும் அருமை. ஒரு குழி தோண்டி அதில் மலம் கழித்து அதைத் தூள் மண்ணால் மூடி விடுவது மிகவும் எளிதான முறை; யாரும் எந்த இடத்திலும் எளிதாய்ச் செய்யத்தக்க முறை. ஈயோ

கொசுகோ துர்நாற்றமோ அருவருப்போ ஏற்பட இடமில்லாதது.

இரண்டாவது, வீட்டைச் சுற்றிலும் துப்புரவாக வைத்திருத்தல். கழிவு, சாணம், வாழைப்பழத் தோல், எச்சிலை, குப்பை முதலியவற்றைக் கண்டபடி போடாமல் குழியில் மண்போட்டு மூடிவிடுதல். துலக்க வேண்டிய பாத்திரங்களைச் சோறு கறியுடன் கிணற்றடி முதலிய இடங்களில் போட்டு வைப்பதும் தீங்கானது. உடனுக்குடன் துப்புரவு செய்து விடவேண்டும்.

இப்படிப்பட்ட நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதை விட, நோய் வராமல் காப்பதே நல்லது, எளிதானது.

மலச்சிக்கல்

நம் நாட்டில் பிள்ளைகள் தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் வெளிக்குப் போக வேண்டும். இந்தப் பழக்கத்தை முறையாக ஏற்படுத்திக் கொள்ளாவிட்டால் தொந்தரவு. சில சமயம் சோகை, சுரம் முதலியவற்றால் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். அல்லது வயிற்றுப் போக்கின் பின் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

மலச்சிக்கல் என்பது குடல் வழியாக வெளிவர வேண்டிய மலம் வெளிவராமல் மிருதுவாக இருக்கும் தன்மை மாறி, குடலில் இறுகி விடுவது. இறுகின கட்டி உடலின் வெப்பத்தால் மேலும் மேலும் கெட்டியாகிறது. இதன் பயனாய் நெற்றிப் பக்கம் அல்லது பின் புறத்தில் கடுமையான தலைவலி, பசி, மந்தம், சோர்வு ஏற்படும். நாவின் மேல் வெள்ளை படியும்.

மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கவும் குணப்படுத்தவும் சில முக்கியமான விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும். முதலாவது பேதி மருந்தில்லாமல் குணப்படுத்த முயலுதல். இரண்டாவது வெளிக்குப்போகவில்லைஎன்றகவலையினால்தானேமனத்

தொந்தரவு படாமல் இருத்தல். இத்தொந்தரவினால் மலத்தை வெளியே தள்ளுகிற தசை நார், நரம்பு முதலியவை வேலை செய்யமாட்டா. மூன்றாவது தினந்தோறும் குறித்த நேரப் படி வெளிக்குப் போதல். வெளிக்குப் போகாவிட்டாலும், போய் உட்கார்ந்து குறித்த நேரத்தில் வெளிக்குப் போக முயலவேண்டும். நான்காவது ஆகார முறை. மலம் தாராளமாக வெளிப்படுவதற்கு ஆகாரத்தில் தண்ணீர் அதிகம் சேர்க்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு குவளை குளிர்ந்த நீர் அருந்துவது அவசியம்.

மலச்சிக்கல் இருக்கும்போது வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுப்பது அவசியம். ஒரு கண்ணாடிப் புட்டியில் வெந்நீர் வைத்து வயிற்றின் வலப்புறத்தில் கீழிருந்து மேல் நோக்கி உருட்டிப் பின் மேலிருந்து இடப்புறம் கீழே இறக்கி உருட்டலாம்.

படுக்கும்போது பாரபின் ஆயில் என்ற மெழுகு எண்ணெய் ஒரு கரண்டி உட்கொண்டு படுத்தால் மலம் எளிதாக வெளிப்படும். புரூட்ஸால்ட் மருந்துகள் பயன் படும். ஆனால் அவற்றுக்கு அடிமையாகக் கூடாது. விளக்கெண்ணெய் உட்கொண்டால், பின்னால் மறுபடியும் மலச்சிக்கல் உண்டாக்குவது அதன் இயல்பு.

வழக்கமாகிப்போய்விட்ட மலச்சிக்கலுக்குத் தினமும் பூவன்வாழைப்பழம், பப்பாளி, விளா, வில்வப்பழங்கள் பாதுகாப்பானவை.

மேற்சொன்ன உபாயங்களால் குணம் ஏற்படாவிட் டால் வைத்தியரிடம் போகவேண்டும். முறையான பழக் கத்தை அனுசரித்தால் பொதுவாக யாரும் மலச் சிக்கலைப் பெரிய நோயாக்கித் துன்பப்பட வேண்டிய தில்லை.

குடல் இறக்கம்

சீதபேதி அல்லது வயிற்றுப் போக்கு கண்டு நின்ற பின் சிறு குழந்தைகளுக்கு இவ்வுபத்திரவம் வரக்கூடும். காரணம் ஆசன வாயைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்கள் தளர்ந்து போனமையே. வெளிக்குப் போக முயலும் போது குடல் ஆசனவாய் வழியாகக் கீழ் இறங்கிவிடு கிறது. சில சமயம் பெரிய வீக்கம்போல் செந்நிறமாகத் தெரிகிறது. இப்படி இறங்கின பாகத்தை உப்பு நீரில் நனைத்து பஞ்சினால் துடைத்து மெல்ல உள்ளே தள்ளி விட்டு இரு கால்களையும் சிறிது நேரம் நெருக்கி, மறுபடி யும் குடல் கீழ் இறங்காமல் வைத்திருக்கவேண்டும். இறங் கின குடல் தானே உள்ளே சென்றுவிடும். வழக்கமாய்த் தாராளமாய் மலம் வெளிப்படும்படி பார்க்கவேண்டும். பேதி மருந்து நல்லதல்ல. பொதுவான ஆரோக்கியமும் உடல் பலமும் மேம்பட்டால் இத்தொந்தரவு குறையும். மலச்சிக்கல் இல்லாமல் காக்கவும்.

வயிற்றுக் கடுப்பு

வயிற்றுப் போக்கு என்றும் சொல்வார்கள். பெரும் பான்மை சிறு பிள்ளைகளுக்கு, நேரம் தவறிய உணவு, பொருத்தமில்லாத உணவு இவை காரணமாக வருகிறது. இப்படிப்பட்ட உணவு வயிற்றில் சேர்ந்தவுடனே வாந்தி உண்டாகிறது. இது பலக்க விட்டால்தான் உடனே குடலில் போய் அங்கு போக்காக மாறுகிறது. இது எரிச்சல் தரும் பொருளை வெளிப்படுத்தும் முயற்சி. ஆத லால் இதை நல்லது என்றும் சொல்லலாம். வேகாத உணவு, பழுக்காத காய், செரிக்காத உணவு, கைத்துப் போன பண்டம், களிம்படைந்த பாத்திரங்கள் முதலிய வற்றால் இந்த வயிற்றுப் போக்கு வரும். உப்பு அல்லது

கந்தகத் தண்ணீராய் இருந்து அதைக் காய்ச்சாமல் குடித்தால்கூட இந்த வயிற்றுப் போக்கு வரும். வயிற்றுப் போக்கு இயற்கையின் வேலையாதலால் நாம் அதற்கு உதவி செய்யும் பொருட்டு விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பது நல்லது. வயிற்றின் மேல் கற்பூரத் தைலம் தடவலாம். இரண்டு நாளைக்கு மேல் வயிற்றுப் போக்கு இருக்குமானல் டாக்டர் யோசனைப்படி பிள்ளைகளுக்கு சல்பா-குவானேடைன் மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம். குடிக்க நிரம்பத் தண்ணீர் கொடுக்கவேண்டும். சாதாரணமான ஆரோக்கியமுடையபிள்ளைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கு இருக்கும்போது பட்டினி போடவேண்டும். பன்னிரண்டு மணி நேரம் பட்டினிபோட்ட பிறகு கஞ்சி, நீர்மோர், பார்லிக் கஞ்சி கொடுக்கலாம்.

வயிற்றுக் கடுப்பு, சீதபேதி இரண்டுக்கும் ஏற்ற கை வைத்தியமுறை : கொஞ்சம் துத்தி இலையை உள்ளங் கையில் நன்கு கசக்கிப் பிழியவும். சாறுவிழாது. சுயமான எருமைப்பாலில் துத்திக்கீரையை நனைத்துக்கசக்கினல்சாறு நுரைத்துக்கொண்டு விழும். நனைத்து நனைத்துப் பிழியவும். இந்தச் சாற்றைக் காலை மாலை 4 வேளை கொடுக்க உடனே நோய் நீங்கும்.

சீத பேதி

அபாயமான குடல் நோய்களில் ஒன்று. சிலருக்கு அதிகத் தொந்தரவு செய்யாது. ஆனல் சிலருக்கு நாள்பட்ட நோயாக ஒட்டிக்கொள்ளும். ஆபத்தானது. எவ்வளவு அற்பமானதாயினும் அசட்டை செய்யக்கூடாது. ஏனெனில் அதை யொட்டி அனேக ஆபத்துக்கள் விளையக்கூடும்.

அடிக்கடி மலம் நீங்கும். சீதமாக அல்லது ரத்தமாக அல்லது இரண்டும் கலந்து போகும். வயிற்றில் திருகுவது

போன்ற வலி. சிலருக்குச் சுரம். இது ஒரு தொத்து நோய். இதில் இரண்டு வகையுண்டு. ஒன்று அமீபா மூலம் பரவும். சீதமாய்ப் போகும். இதுவே சீத பேதி. பாஸிலஸ் மூலம் வருவது மற்றொன்று. இது ரத்த பேதி. பயிற்சி பெற்ற வைத்தியர்தான் இரண்டுக்கும் வித்தியாசம் சொல்லமுடியும். இரண்டுக்கும் பரிகாரம் வேறு.

இரண்டிலும் தொத்து சம்பந்தம், நீர், பால், காய்கறிகள் மூலமாக ஏற்படுகிறது. நோயுள்ளவரின் மலத்தில் ஈ உட்காருவதனாலும் பரவுகிறது. நோயுள்ளவர் திறந்த இடத்தில் வெளிக்குப் போவதால், மழை அந்த மலத்தைக் கரைத்து வாய்க்காலில் சேர்த்து அந்த நீரைத் தொத்து சம்பந்தமாக்குகிறது. அதனால், நீரைக் காய்ச்சிக்குடிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. மட்காத சாணம் முதலியவை இரைந்து கிடக்கும்போது இவற்றின் மூலம் காய் பழங்களில் கிருமி சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. காய்களை நன்றாய் அலம்பவேண்டும், வேக வைக்கவேண்டும்.

திறந்த பால் பாத்திரங்களில் ஈ மொய்ப்பதால் அங்கும் கிருமி சம்பந்தம் உண்டாகிறது.

முதல் வகையான சீத பேதியில் கிருமி தொத்தி ஒரு மாதம் அல்லது மூன்று மாதம் ஆனபின் இந்நோயின் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. முதலில் சுரம் இல்லாமல் வயிற்றுப் போக்கு. பிறகு சீதமும் ரத்தமும் கலந்த மலம். பிறகு துர்நாற்றம். தினமும்பலதடவை பேதியாகும். நோய் முற்றிக்கொண்டு போகிறது. பசி மந்தம். அஜீரணம். ரத்தக் குறைவு. நாவில் மாவு படிகிறது. பெருங்குடல் நலிந்து போகிறது. வயிற்றில் அதிகம் நோவு. இதைச் சரிவரக் கவனிக்காவிட்டால் தொடர்ந்து வந்துகொண்டேயிருக்கும். டாக்டரைப் பார்ப்பது நல்லது.

ரத்த பேதி

இது இரண்டாவது வகை: ஆகாரக்குழாயில் கிருமி நுழைவதால் இது உண்டாகிறது. சிறு குழந்தைகளிடம் அதிகம். இதற்கு நோய் முதிர் காலம் ஒரு வாரம். சுரம் உண்டு. அடிக்கடி மலம் நீங்கும். மலம் இல்லாமலேயே ரத்தமும் சீதமும் போகும். துர்நாற்றம் இராது. வயிற்றில் வலியுண்டு நாவில் மாவு இராது. இது உடம்போடுஒட்டிக் கொள்வதில்லை. ஆனல் மறுபடியும் வரக்கூடும். சுரம் அதிகம் இருக்கும். வாந்தி உண்டு.

பார்லி அல்லது அரிசிக்கஞ்சி ஆகாரம். அரைரொட்டி மாவு கொடுக்கலாம். பால் வேண்டாம். இரண்டு வகைக்கும் நோயாளி படுக்கையில் இருப்பது அவசியம். மலத்தை நிறுத்தத் துவர்ப்புச் சரக்குக் கொடுப்பார்கள். மாதுளம் பிஞ்சு கொடுப்பது சாமானிய பழக்கம். சர்க்கரைப் பாகான ஜீராவும் நல்லது.

டாக்டருடைய யோசனையின்படி ஸல்பா-குவானைடைன் மாத்திரை கொடுத்தால் இந்த இருவகை பேதிகளையும் கண்டிப்பாய்க் கேட்கும்.

காலரா

வாந்திபேதி அல்லது விஷபேதி என்று சொல்லுவார்கள். வாந்தியும் பேதியும் அதிகமாய் இருக்கும். இது பெருவாரியாக உயிரைக் கொள்ளை கொள்ளும் கொடிய வியாதி. அரிசிக் கஞ்சிபோல் நீராக அளவில்லாமல் பேதியாகும். அதேவிதம் வாந்தியும். கை கால்கள் சில்லிட்டுப் போகும். தொடை கெண்டைக்கால் தசைகள் இழுக்கும். நாடி விழும். நாக்கும் மூச்சும் குளிர்ந்துவிடும். கண் உள்ளே போய்விடும். தாகம் அதிகம். சிறுநீர் பிரிவது துர்லபம். சில்லிட்ட வேர்வை. பேச்சுஅடங்கிவிடும். மூச்சு கஷ்டம்.

அதிகம் பேதியாகி நீர் வெளியே போவதால் உடம்புக்கு நீர் வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீர் குடிக்கக்கொடுக்கலாம். பால் கொடுக்கக் கூடாது.

காலரா என்று தெரிந்தவுடனே, சென்னை ராஜ்ய சர்க்கார் தங்கள் ஹெல்த் இன்ஸ்பெக்டரிடம் கொடுத்து வைத்திருக்கிற "புரோடயரியா மிக்சர்" என்கிற காலரா மருந்தை வாங்கி, மணிக்கொரு தடவை அல்லது இரண்டு மணிக்கு ஒரு தடவை கொடுத்தால் ஆபத்து விளைவதில்லை. எல்லோரும் பிழைத்துக்கொள்கிறார்கள். பேதியாகிற வரையில் இந்த மருந்து கொடுப்பது நல்ல பயன் தருகிறது. மற்றப்படி, காலரா கண்டு தாமாக யாரும் தப்பிப்பிழைத்ததில்லை.

டாக்டரை அழைத்துக் காட்டுவது மிகவும் அவசியம். அவர் சொல்லுகிறபடி சல்பா-குவானைடைன் மாத்திரைகள் கொடுக்கலாம்; உடனே கவனித்தால் இம்மாத்திரை எளிதில் குணப்படுத்துகிறது. காலரா நோய் உடலிலுள்ள இரத்தம் முதலியவற்றை முறித்து நீராக வெளிப்படுத்துகிறது. இதற்குப் பரிகாரமாக டாக்டர் ஸலைன் ஊசி போடுவார்.

காலராவை குணப்படுத்துவதைப்பார்க்கிலும், காலரா பரவாதபடி பாதுகாப்பது பல மடங்கு முக்கியமானது. தண்ணீர் மூலமும் உணவு மூலமும் உட்செல்லுகிற ஒரு கிருமியினால் தான் காலரா உண்டாகிறது காலராக் கண்ட வீட்டுக்குப் பிறர் செல்லலாகாது. மலம் வாந்தி முதலியவற்றில் உடனே பினைல் தெளிக்கவேண்டும்; இல்லையானால் ஈ மூலமும் கொசுகு மூலமும் நோய்க் கிருமிகள் பரவத் தொடங்கும். அந்த வீட்டிலுள்ளவர்கள் பொது நீர் நிலைக்குப் போகக்கூடாது, நீர் எடுக்கக்கூடாது. வேறு யாரேனும் நீர் கொண்டு வந்து தரவேண்டும். அவ்வீட்டுப்

பாத்திரங்களைப் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் நீரில் கழுவி வெயிலில் உலர்த்தவேண்டும். நோயாளியைக் கவனிப்பவர் தம் உடை கை கால்களை மருந்து நீரில் அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். தனி இடத்தில் இருந்து உண்ணவேண்டும். தரைக்கும் பினைல் போட்டுக் கழுவவேண்டும். எந்தத் தண்ணீரையும் காய்ச்சிக் குடிக்கவேண்டும். வாய் கொப்புளிக்கவேண்டும்.

ஹெர்ணியா

இரைப்பையைச் சூழ்ந்துள்ள சுவரில் இரண்டு மூன்று இடங்கள் பலமற்று இருக்கின்றன. அவற்றில் இரண்டு, அரையின் பிரதேசத்தில் உள்ளன: இயற்கையாகவே அங்கு பலமான தசைநார் இருந்து பாதுகாக்கிறது. ஆபினும் எப்படியோ சில சமயம் இரைப்பையினுள் போகும் உணவுப் பொருள் இந்தப் பாதுகாப்பை மீறி, இப் பலம் குறைந்த இடத்தில் பிதுங்குகிறது. இதுவே ஹெர்ணியா என்ற நோய்.

தொப்புள் (கொப்பூழ்) ஒரு பலவீனமான இடம். அதன்வழியே குடல் பிதுங்குவது ஏற்படும். இது ஒரு வகை ஹெர்ணியா. சில குழந்தைகளுக்கு எக்காரணத்தாலோ தொப்புள் துவாரம் இயற்கையாகவே நன்கு அடைபடாமையாலும், வீறிட்டு அழுதல் முக்குதல் போன்றவற்றாலும், குடற் பிதுக்கம் ஏற்படும் பெரியவர்களுக்கும், பிரசவித்த பெண்களுக்கும் ஏற்படுவதுண்டு.

இரைப்பையின் உட்புறத்தில் மெல்லிய ரப்பர்போன்ற தோல் போர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. உணவுப் பொருள் வெளியே பிதுங்கும்போது இந்தத் தோல் பிதுக்கத்தைப் போர்த்து நிற்கிறது. ஆகவே உணவுப்பொருள் தனியே போய்விடாமல் ஒரு பையில் தொங்குகிறது. உடனே மிக்க வலி உண்டாகிறது. தக்க வைத்தியம் செய்தால் முன்

இருந்தபடி தள்ளிவிட முடியும். இதன் பொருட்டு இந்த நோய் உள்ளவர்கள் ஒரு ஹெர்ணியா பெல்ட் போட்டுக் கொள்வது வழக்கம் இதில் வில்போன்ற இடம் வயிற்றை அமுக்குவதால், பிதுங்க இடமில்லாமல் போகிறது. ஆனல் இந்தக் காலத்தில் ஹெர்ணியாவுக்கு, வயிற்றைக் கிழித்துச் சத்திரவைத்தியம் செய்வது மிகவும் சுலபமாய்இருக்கிறது.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு இந்தக் காலத்தில் ஹெர்ணியா வருவதுண்டு. இது பிறவிக்கோளாறு. தசை நார் கடுமையான வேலை செய்யும்போதும் அல்லது மூச்சு அடக்கிக் கடின வேலை செய்யும்போதும் ஹெர்ணியா உண்டாகிறது. வாந்தி எடுக்கிறது. வயிற்றில் வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்துக்கொண்டு சுருட்டிப் படுத்திருந்தால் சொஞ்சம் இதமாக இருக்கிறது. வலி குறைகிறது. இந்த நோய் மீண்டும் வருகிறது. குடல் ஒரு பைபோல் விதையைச் சூழ்ந்துள்ள பைக்குள் இறங்குவதும் ஏறுவதும் கைக்கு நன்ருகத் தெரியும். இப்படி இறங்குகிற குடலின் பாகம் அளவை மிஞ்சி விட்டால், கழுத்தை நெறிப்பது போல, தொங்கின பகுதியில் இறங்கின உணவு மேலே ஏறிவரும் போது, மறு பகுதியில் இறங்குகிற உணவு அமுக்கி வாயை அடைத்து விடுதலால். வரமுடியாமல் அரை பாகத்தினுள் நெறிபடுகிறது. இது மிகவும் ஆபத்தான நிலை. சீக்கிரத்தில் மரணம் சம்பவிக்கும். ஆகவே, கொஞ்சமாக இருக்கும்போதே ஹெர்ணியா என்று தெரிந்தவுடன், தேர்ந்த டாக்டரிடம் சொல்லி ஆபரேஷன் செய்வதுதான் ஒரே பரிகாரம்.

நோயாளியைப் படுக்கவைத்து படுக்கையின் கால் பாகத்தை ஓர் அடி தூக்கிவைக்கலாம். கடுமையான நெறிபடுகிற ஹெர்ணியா இருக்கும்போது தொங்கின குடலைத் தள்ளிவிட முயலக்கூடாது. அப்போது முன் சொன்ன ரப்பர் போன்ற தோல் கிழிபடக்கூடும். இது ஆபத்து.

13. குடற் புழுக்கள்

சிறு குடலில் அனேகவகைப் புழுக்கள் இருந்து சிறு பிள்ளைகளுக்கும் பெரியோருக்கும் தொந்தரவுதருகின்றன. இப்புழுக்கள் பல வகை. இவற்ருல் நீடித்த சுகவீனம் ஏற்படுகிறது. உணவின் மூலம் இவற்றின் முட்டைகள் பரவும். உணவு சமைப்பதில் மிக்க கவனம் வேண்டும். காய்ச்சின நீரையும், நன்ருய் வெந்த பதார்த்தங்களையுமே அருந்த வேண்டும் . சமைத்தபின் உணவுப் பொருளை எப்போதும் நன்ருய் மூடி வைக்கவேண்டும்.

முக்கியமாய்ச் சிறு பிள்ளைகளிடம் காணப்படுகிற புழுக்கள் பின் வருவனவாகும். இவற்றுக்கான விஷ மருந்தே இவற்றை ஒழிக்கவல்லது. ஒழிப்பு முறையும் கடைசியில் சொல்லப்பட்டுள்ளது. பொதுவாக சில வைத்தியம் டாக்டர் யோசனைப்படியே செய்யத்தகுந்தது. கவனமாய்த் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்யாவிட்டால், புழுக்கள் நம் ஆயுள் முழுமையும் உடலில் இருக்கும்.

கொக்கிப் புழு

நம் நாட்டில் பத்தில் ஒன்பது பேருக்குக் கொக்கிப் புழு இருக்கிறதாம். இதனுல் சோர்வு, சோம்பல், திறமைக் குறைவு முதலிய கோளாறுகள் பெருவாரியான மக்களிடம் இருக்கின்றன ஆப்பிரிக்கமக்களிடையே ஆராய்ச்சி விரிவாகச் செய்து தக்க பரிகாரம் செய்ததனுல், அவர்கள் உழைப்பில் சுறு சுறுப்படைந்து வந்திருக்கின்றனர். கொக்கிப் புழு என்பது சிறிய உருண்டையான ஒரு வெண்ணிறப் பூச்சி. கால் அங்குல நீளமிருக்கும். நூல் பருமன். இப் பூச்சி மக்கள் உடம்பில் 20–30 நுழைகிறது. குடலின் உட்புறத் தோலைக் கவ்வி ரத்தத்தை உறிஞ்சுகிறது. ஏக காலத்தில் குடலில் பல்லாயிரம் புழுக்கள்

இருக்கும். கடிப்பதால் குடல் காயமடைந்து இரத்தம் கசிகிறது. இடைவிடாது ஏற்படும் இந்த இரத்த நஷ்டத்தாலும், பூச்சியின் விஷத்தாலும், குழந்தைகள் சக்தி குறைந்து உடல் வெளுத்து நோஞ்சலாகி, உடல் வளர்ச்சியும், அறிவு வளர்ச்சியும் குன்றுகிறார்கள். படிப்பில் மந்தம்.

தோல் வெளுத்தல், மந்த புத்தி, சோம்பல், வயிற்று வலி, மண் தின்னுதல் முதலியன கொக்கிப் புழு இருப்பதற்கு அறிகுறி. மலத்தை எடுத்துப் பரிசோதித்து டாக்டர்கள் கொக்கிப் புழு இருக்கிறதா என்று சொல்ல முடியும்.

நோய் கண்டவர் மலத்தில் குஞ்சுகளும் முட்டைகளும் வெளிப்படும். ஈரமான இடத்தில் மலம் கிடந்து மிதித்தால் தோல் வழியாக பாதத்தின் தோலைக் கீறிக் கொண்டு புழு உள்ளே நுழைகிறது. உள்ளங்காலிலும் விரல் இடுக்கிலும் சேற்றுப் புண் உண்டாகிறது. வெளி வந்த முட்டை பத்து நாளில் பொரிந்து புழுவாகிறது. புழு எங்கும் மண்ணில் காணப்படுகிறது. நீரிலும் இருப்பதுண்டு. பச்சைக் காய்கறி உண்பதாலும், காய்ச்சாமல் நீரைக் குடிப்பதாலும் புழு பரவ இடமுண்டு. அசுத்தம் நிறைந்த இடத்தில் வெறுங்காலோடு நடப்பதால்தான் புழு பரவுகிறது.

உள் நுழைகின்ற புழு ரத்தக் குழல் வழியாய்க் குடலை அடைகிறது. மண்ணில் புழு ஆறுமாதம் முதல் ஒரு வருஷம் வரையில் உயிரோடு இருக்குமாம். ஆதலால் மலத்தைத் திறந்த இடத்தில் கழிக்கக் கூடாது என்பதோடு, குழியில் போட்டு மூடின மலத்தை மட்கிப் போனாலும் ஒரு வருஷம் வரை எடுத்துத் தோட்டத்தில் எருவாகப் பரப்பக்கூடாது.

சில விஷ மருந்துகள் தான் பூச்சியைக் கொல்லும். செனபோடியம் எண்ணெய், சான்டொனின் மாத்திரை என்ற இரண்டும் குடற் குழுக்களைப் பூரணமாய் அழிக்க வல்லவை. டாக்டருடைய யோசனையின்படி எண்ணெய் அல்லது மாத்திரையை முதல்நாள் இரவு அருந்தவேண்டும். பூச்சிகள் சாகும். மறுநாள் காலையில் விளக்கெண்ணெயோ வேறு பேதி மருந்தோ சாப்பிட்டால் பேதியாகும். அதில் புழுக்கள் செத்து வெளிப்படும். இதுவே கைகண்ட பரிகாரம். இந்த மருந்துகள் இரண்டும் டாக்டர் திட்டப்படிதான் உட்கொள்ளத் தக்கவை.

வெறுங்காலோடு நடக்காமல் இருப்பது, மண்ணைக் கையால் கிளறாமல் இருப்பது, நீரைக் காய்ச்சிக் குடிப்பது காய்கறிகளை வேக வைத்து உண்பது—இவை புழு வராமல் காத்துக்கொள்ளும் வழிகள்.

கீரிப் புழு

கால் அங்குல நீளமுள்ள சிறிய வெண்ணிறப் புழு. இது குடலின் கீழ் ஓரத்திலும், ஆசனவாய் ஓரத்திலும் ஏராளமாய்க் காணப்படுகின்றது. எப்போதும் தினவையும், குடைச்சலையும் ஏற்படுத்தும். சில சமயம் ஊர்ந்து வெளியே வந்து துணியின்மீது கூடக் காணப்படுமாம். மலம் வெளிப்படும்போது இப் புழுக்கள் ஏராளமாய் வெளிப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். பெண் புழு முட்டையிடுவதற்காக ஆசனவாய்க்கு அருகே வரும். அப்போது தினவு ஏற்படுகிறது. தூக்கத்தில் இந்தத் தினவு அதிகம். பலம் குறைந்த குழந்தைகள், அழுக்குப் பிடித்தவர்கள் ஆகியோரிடத்தில்தான் இப்புழு அதிகம் வேலை செய்கிறது.

உணவில் அதிகக் கவனம் செலுத்தவேண்டும். சத்து மிகுந்த சுத்தமான உணவு வேண்டும். சாதாரண மாவுச் சத்து ஆகாரத்தால் புழு பெருகும். நேரப்படி உண்ண

வேண்டும். இடை நேரங்களில் உண்ணக்கூடாது. புழுக்கள் கொஞ்சம் இருந்தால் அகற்றிவிடலாம். மலத்தில் ஒரு முறை அதிகப் புழுக்கள் வெளிப்பட்ட போதிலும் கூட, மீண்டும் மீண்டும் ஏராளமான புழுக்கள் பெருகிவிடும். அடியோடு ஒழிப்பது கஷ்டம்.

ஆசன வாயில் குழந்தைகள் தினவு பொறுக்காமல் அடிக்கடி சொறிவார்கள். தினவு நீங்குவதற்காக வெண்ணெய் நெய் அல்லது வாஸலேனில் சில சொட்டு கார்பாலிக் ஆஸிட் கரைத்துக் குழைத்து வைத்துக்கொண்டு தடவி வந்தால் தினவு குறையும். புழுவை அடியோடு ஒழிப்பது தான் பரிகாரம்.

நாக்குப் பூச்சி

பெரும்பாலும் நாக்குப் பூச்சி என்ற புழு சிறு குடலில் இருக்கும். பார்வைக்கு இந்தப் புழு, மண்ணில் இருக்கிற நாக்குப் பூச்சி போலத்தோன்றுவதனல், இந்தப் பெயர். உடம்பு அப்பூச்சி போலவே, திரிபோல உருண்டையாய் இருக்கும். இதன் உடம்பில் இரண்டு முனைகளும் கூர்மையாய் இருக்கும். நீளம் 6 அங்குலம் முதல் 12 அங்குலம் வரை இருக்கும். நிறம் சுத்த வெள்ளை அல்லது சற்றுச் சிவப்பு கலந்ததாக இருக்கும்; சாதாரண மண் புழுவினும் அதிகப் பருமனுய் இருக்கும்.

சில சமயம் புழுவானது ஊர்ந்துகொண்டே இரைப்பைக்குள் பிரவேசிக்கும் அங்கிருந்து தொண்டைக்குப் போய் சுவாசக் குழாயையும் அடைத்துவிடக் கூடும். இரைப் பைக்குள் வந்தாலே வாந்தி வந்துவிடும். வாந்தியில் சிவந்த நிறத்தில் ஒரு சாண் நீளப் புழு வெளிவந்து விழுவதைப் பலர் பார்த்திருக்கலாம்.

பசியின்மை, வயிற்றுக்குமட்டல், வயிற்றுவலி, மூக்குச் சொறிதல், பற்களைக் கடித்தல் முதலிய சேஷ்டைகள்

நாக்குப் பூச்சி இருப்பதற்கு அடையாளம். வேறு நோய்க் குறிகள் இல்லை. பையன் நாளுக்கு நாள் மெலிந்து போவான்.

பரிகாரம், முன் தலைப்பில் கடைசியில் சொல்லப்பட்ட இரண்டு மருந்துகளில் ஒன்று. மருந்து கொடுத்தபோது காய்கறி போன்ற உணவுகளை நீக்க வேண்டும். நாக்குப் பூச்சிகளை முழுமையும் போக்க முடியாது என்று சொல்லுகிறார்கள்.

நாக்குப் பூச்சியால் ஜீரணசக்தி கெடுகிறது. உணவை ரத்தமாக மாற்றும் சக்தி கெடுகிறது. ஆரோக்கியம் பெரிதும் சீர் கெடுகிறது. ஒருமுறை சான்டொனின் மருந்து கொடுத்தபோது, எட்டு வயதுப் பையன் ஒருவனுக்கு மூன்று நாள் வரையில் எட்டு அங்குல நீளத்தில் மொத்தம் 47 புழுக்கள் வெளிப்பட்டன. நாக்குப் பூச்சி உண்டாவதற்குக் காரணம், இதன் முட்டை முதலியன அடங்கிய உணவைச் சாப்பிடுவதுதான்.

நாடாப் புழு

குடலில் வாழுகிற, சப்பையான நாடாப் போன்ற மிக்க நீளமான பூச்சி. புழுவின் தலை அரையங்குல அகலத்தில், முக்கோணமாய் இருக்கும். புழு நாடாப்போல் 40 அடி நீளம் வரையில் இருக்கும். இவ்வளவும் மனிதன் குடலுக்குள்! என்ன விபரீதம்! தலை குண்டூசி அளவு. உடல் கணுக் கணுவாய் இருக்கும். ஒவ்வொரு கணுவும் தனித் தனியாகப் பிய்ந்தால் வளர்ந்து கொள்ளும் இயல்புடையது.

புழுவானது கழுத்துப்பக்கம் புதுப் புதுப் கணுக்களை உற்பத்தி செய்து கொண்டு நீண்டுபோகிறது. வால் நுனியிலுள்ள கணுக்கள் செத்துப் போய் மலத்துடன் வெளிப்படுகின்றன. கணு நிரம்ப முட்டைகள். இவை காற்றின

லும் நீரினலும் பரவுகின்றன. ஆடு மாடுகளின் வயிற்றில் இந்த முட்டைகள் போய் அங்குப் புழுவாகின்றன. மாமிசம் உண்பவர்கள் குடலில் தான் இந்தப் புழுக்கள் இருக்கக்கூடும். சைவ உணவு எவ்வளவோ ஆபத்துக் குறைவானது என்பதை இது உணர்த்துகிறது. சிறு புழு மனிதர் உடம்புக்குள் வந்த பிறகு தான் நீண்ட புழுவாக முழு உருவம் பெற்று வளர்கிறது.

குடலில் புழு இருப்பதற்கு அடையாளம் வயிற்று வலி, துர்நாற்றம், நாக்கில் மாவு படிதல், எடை குறைதல் முதலியன. திட்டமாகத் தெரியக்கூடியது, மலத்தில் புழுவின் உடற்கணுக்கள் அரை அங்குல நீளத்தில் வெண்ணிறத்தோடு வெளிப்படுவதுதான். மருந்தினல் புழுவைக் கொன்று வெளிப்படுத்துவதுதான் பரிகாரம். தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்கும். புழுவின் தலை வெளி வந்தால்தான் புழு நீங்கிற்று என்பதாகும்.

சிகிச்சை

இப்புழுக்கள் அனைத்துக்கும் பொதுவான சிகிச்சை குடலைச்சுத்தம்செய்வது. சென்னபோடியம் ஆயில் என்ற ஒரு காரமான எண்ணெய் விற்கிறது. இதில் ஓர் அவுன்ஸ் எண்ணெய் காலையில் 4 மணிக்கு உட்கொள்ள வேண்டும். இதில் புழுக்கள் யாவும் செத்துப்போகும். அல்லது மயங்கிக் கிடக்கும். பின் ஆறு மணிக்கு அவரவருக்குப் பழக்கமான அளவு விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடவேண்டும். மலம் கழிக்கும்போது பெரும்பான்மையும் புழுக்கள் வெளிப்பட்டுவிடும்.

சான்டொனின் மாத்திரை அல்லது பவுடர், இரவு படுக்குமுன் நீர் விட்டு ஒரு மாத்திரை அல்லது டாக்டர் சொல்லுகிற அளவு விழுங்கிவிடவேண்டும். காலையில்

நாலுமணிக்கு அப்படி மற்ருெரு மாத்திரை; ஆறு மணிக்கு வழக்கம்போல் விளக்கெண்ணெய். இது புழுக்களைக் கொன்று வெளிப்படுத்தி விடும். இது விஷ மருந்தான படியால், வைத்தியர் யோசனையின்படி மட்டுமே செய்யத் தகுந்தது.

நாடாப் புழுவுக்கு மட்டும் இன்னும் கடுமையான வைத்தியம் செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

மாதுளம் வேர்ப்பட்டையின் சாறும் பொதுவாக புழுக்களைக் கொல்லும். அதிக அளவு சாறு குடிக்க வேண்டும். சில சமயம் வயிற்றில் இதனுல் கொஞ்சம் வலி வந்தாலும் வரலாம். குடற் புழுக்களைக் கட்டுப் படுத்தப் பொதுவாக, மாவுள்ளஉணவு குறைக்கவேண்டும். வெறும் அரிசிச்சாதம், வாழைக்காய், உருளைக்கிழங்குபோன்றவை இவ்விதம் குறைக்கத்தக்க உணவுப் பொருள்கள்.

14. கடுமையான சுரங்கள்

மலேரியா சுரம்

இந்தியாவெங்கும் காணப்படுகிற சாதாரண சுரம். இதனுல் அனேகம் பேர் மடிகிருர்கள். சுரம் உண்டாவதற்குக் காரணம், ரத்தத்தில் இதற்கான ஒரு கிருமி ஏராளமாய் பெருகிவிடுவதுதான். இந்தக் கிருமியை மனித உடம்பில் கொண்டு வந்து சேர்ப்பது ஒருவகைக் கொசுகு. எல்லா கொசுகினுலும் மலேரியா உண்டாவதில்லை. குறிப்பிட்ட ஒருவகைக்கொசுகுதான் மலேரியாவைப் பரப்புகிறது. சுரமுள்ளவரை இவ்வகைக் கொசுகு கடித்து ரத்தம் உறிஞ்சும்போது, கிருமியானது, ரத்தத்தோடு கொசுகின் வயிற்றினுள் நுழைகிறது. அங்கு பெருகி அதன் வாயிலும் எச்சிலும் நிரம்பி இருக்கிறது. மற்றவரை இக்கொசுகு கடிக்கும்போது, கடிக்கிற உறுப்பாகிய

அதன் தும்பிக்கை வழியே கிருமி மற்றவர் ரத்தத்தினுள் புகுகிறது. இதுவே சுரத்தை உண்டுபண்ணுகிறது.

மலேரியாவுக்குத் திட்டமான குறிகள் உள்ளன. சுரம் காணும்போது நல்ல குளிர். அடுத்துக் காய்ச்சல். அதிகமான காய்ச்சல் இருக்கும். 104 டிகிரி வரையில் போகும். குளிர் அரைமணி நேரமும், காய்ச்சல் நாலுமணி நேரமும் இருக்கக்கூடும். பின் வேர்த்துச் சுரம் விடும். நோயாளி பலவீனமாயிருப்பார்; அல்லது தலைவலி இருக்க லாம். மற்றப்படி அவர் தம் வேலைகளைக் கவனிக்க முடியும்.

இந்தச் சுரம் முறையாக வரும். தினமும் குறிப்பிட்ட மணிப்படி வரும். அல்லது ஒன்றுவிட்டு ஒரு நாள் வரும். இரண்டு நாள் விட்டு விட்டு வரும். இதெல்லாம் கிருமியின் தன்மையைப் பொறுத்தது வாரம் இரு முறை, மாதம் இருமுறை இப்படியும் வருவதுண்டு. இவ்வாறு முறைப் படியே பெரும்பாலும் வருவதால் இதற்கு முறை சுரம் என்ற பெயரும் வழங்கும்.

குறிகள் பலருக்குப் பலவிதமாயிருக்கும். குளிரும் கடும் சுரமும் பொது அறிகுறிகள் என்றாலும், சிலருக்குக் கடும் சுரம், சிலருக்குக் கடுமையான தலைவலி, சிறு குழந்தைகளுக்குப் பேதி, உடம்பு இளைப்பு—இப்படிப் பல விதமுண்டு

மலேரியாவுக்குப் பரிகாரம் கொய்னா மாத்திரை. இம் மாத்திரை தபால் நிலைபங்களில் சர்க்காரேவைத்து விற்பனை செய்கிறார்கள். மாத்திரை மிகவும் கசப்பானது. வாயில் போட்டு நீர் விட்டு விழுங்கவேண்டும். 5 கிரெயின் அள வுள்ள மாத்திரை தினம் மூன்று வேளை சாப்பிடுவது அவ சியம். முறை சுரம் வரும் நேரத்திற்கு ஆறு மணி முன்ன தாக மாத்திரை சாப்பிடவும். ஒரு முறை சாப்பிட்ட வுடனேகூடச் சுரம் விட்டது போலிருக்கும். ஆனால் கிருமி

கள் முழுமையும் அழிப்பது முக்கியம். ஆதலால் மூன்று நாள் சாப்பிடுவது நல்லது.

காதில் இரைச்சல் இருக்கும். அதிகம் சாப்பிட்டால் காதுக்கு ஆபத்து என்பது உண்மை. ஆனல் மூன்று நாள் சாப்பிடுவதால் ஆபத்து விளையாது.

ஆறு வயதுக் குழந்தைக்கு ஒரு தடவையில் 2 கிரெயின் அளவுள்ள கொய்ன போதும்.

இம் மாத்திரை ஓரளவு ரத்தத்தில் சோகை உண்டு பண்ணக்கூடும். சுரம் இருக்கும்போது பால், பழச்சாறு கொடுத்தால் போதும். சுரம் நீங்கிவிட்டால் இரும்புச்சத்து அதிகம் உள்ள கீரைகள், பிற காய்கறிகள், பழங்கள் இவை அவசியம்.

அடிக்கடி மலேரியா விடாமல் வந்துகொண்டே யிருந்தால் டாக்டரிடம் கேட்கவேண்டும்.

சுரம்வந்து வைத்தியம் செய்வதைவிட. வராமல் பாதுகாப்பதுதான் மிகவும் அவசியமானது. மலேரியாக் கிருமியை நம் உடம்பினுள் செலுத்திச் சுரம் உண்டு பண்ணுகிற கொசுகு பொதுவாக தேக்கமான தண்ணீரில் முட்டையிட்டுப் பெருகுகிறது. குளம், குட்டை, கால்வாய், குழி, சாக்கடை—இங்குள்ள நீரில் மலேரியா கொசுகு முட்டை யிடுகிறது. இரண்டு மூன்று நாளில் முட்டையிலிருந்து புழுவாகிறது. புழுக்கள் இரண்டு வாரத்தில் வளர்ந்து முழுக் கொசுகாகின்றன. ஈரம் நீர்த்தேக்கம் இல்லாவிட்டால் கொசுகு முட்டையிடாது, பெருகாது. ஆகவே மக்கள் தனிப்பட்ட முறையிலும் பொதுவாக ஸ்தாபன ரீதியாகவும் நீர்த்தேக்கம் எதுவுமே இராதபடி பார்க்க முடியுமானல், கொசுகே இராதபடி செய்துவிடலாம். நீரை ஓடிவிடச் செய்யவேண்டும், அல்லது அற்றுப் போகச் செய்ய வேண்டும். நீர் மீது கொஞ்சம்

மண்ணெண்ணெய், குரூடு ஆயில் போன்றவற்றை விட்டால், எண்ணெய் பரவி நீர் முழுமையும் சென்று மிதக்கிறது. புழுக்கள் மூச்சுவிட முடியாதபடி சாகின்றன. வாரம் ஒரு முறை இந்தப் பரிகார ஏற்பாடு செய்வதுநலம். வீட்டைச் சுற்றி இவ்வாறு செய்தால் போதும். அதிகத் தூரத்திலிருந்து கொசுகு வராது.

கொசுகு இரவில்தான் வரும், கடிக்கும், பகலில் வராது. ஆகவே உறங்கும்போது கொசுவலை கட்டிக் கொள்ளுவது மற்றொரு பரிகார முறை.

சென்ற சில ஆண்டுகளில் இந்தியா முழுமையும் மலேரியா ஒழிப்புத் திட்டத்தை அரசாங்கம் நடத்தியதன் பயனாக இப்போது மலேரியா குறைவு.

டைபாய்டு சுரம்

மூன்று வாரத்துக்கு மேலும் தொடர்ந்து துன்பம் செய்கிற ஒரு கொடிய சுரம்; சன்னி பாத சுரம், அஸ்தி சுரம் என்றும் சொல்லுவார்கள். டைபாய்டு கிருமிகள் குடலினுள் புகுந்து அங்கு அதிகமான புண் உண்டு பண்ணுவதே இச் சுரத்துக்குப் பிரதான காரணம். இக் கிருமி வாய்மூலம்தான் உட்செல்லுகிறது; உணவு மூலமும் தண்ணீர் மூலமும்தான் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. நோயாளியின் மல மூத்திரங்களில் கிருமி ஏராளம். இவற்றிலிருந்து ஈக்களால் கிருமிகள் பரவுகின்றன. ஆகவே. சுகாதார முறைகளைக் கண்டிப்பாய்க் கடைப்பிடித்தால், இந்த நோயை முழுமையும் தவிர்க்கலாம். நோயாளி குணமடைந்து பல மாதங்கள் வரையிலுங்கூட, அவர் மலத்தில் கிருமிகள் இருக்குமாம்.

ஒரு முறை இச்சுரம் வந்தால் பின்னர் வருவதில்லை என்பது அனுபவம்.

தலைவலி, முதுகுப்புறம் வலி. சிறிது காய்ச்சலோடு இந்தச் சுரம் தொடங்குகிறது. அப்போது இந்தச் சுரம் தான் என்று திட்டமாய்ச் சொல்ல முடியாது. தினமும் சுரம் ஏறிக்கொண்டும் கொஞ்சம் இறங்கிக் கொண்டும் வரும். தெர்மாமீட்டரை வைத்து உஷ்ணத்தைக் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் பார்த்து ஒரு சார்ட்டு (படம்) எழுதிக்கொண்டு வந்தால் இது நன்ருய்ப் புலப்படும். ஒரு வாரத்தில் **104** டிகிரிக்குமேல் போய்விடும். பின் பத்து நாளுக்கும் அதிகமாக இந்தக் கடும் சுரம் இருந்து வரும். இது மிகவும் சோதனையான பருவம். பணிவிடை மிகவும் முக்கியமானது. இப்பருவத்தில் சில சமயம் உடம்பில் தடிப்புக்கள் எழுந்தாலும் எழக்கூடும்.

நாக்கு வெள்ளையாயிருக்கும். இருமல் தொண்டைப் புகைச்சல் உண்டு. வயிறு உப்பும். வெளிக்குப் போவது சரியாயிராது. மலச்சிக்கல் இருக்கலாம். அல்லது துர் நாற்றத்தோடு பசு மஞ்சள் நிறத்தில் வயிற்றுப் போக்கு போகலாம். நோயாளி மிகவும் தளர்ந்து பலவீனமடைந்து விடுவான். பிதற்றலும் ஜன்னி வேகமும் அதிகமாக இருக்கும். நோயாளியை ஆஸ்பத்திரியில் சேர்ப்பதே நல்லது. சில சமயம் ஜன்னி வேகத்தினுல், கட்டிலுடன் சேர்த்துக் கட்டி வைக்கவும் வேண்டியிருக்கும்.

மூன்று வாரமானதும் சுரம் இறங்கலாம். அப்புறம் கூட மாலையில் மட்டும் உஷ்ணம் ஏறுவதும் உண்டு. சுரம் கடுமையாயுள்ளவர்களுக்கு நாக்கு பழுப்பு நிறமடையும், உலர்ந்து போகும்; நாடி குறைந்து விடும்; பிரக்ஞை யிருக் காது; மந்தமான பிதற்றல் இருக்கும்; காது கேட்காது. தொண்டைப் புகைச்சல் அதிகமாகி, டைபாய்டு சுரத்தின்

குணங்கள் தெரியாமல் போய், நியுமோனியா சுரத்தில் கொண்டுபோய் விடவும் கூடும்.

இந்த நோய்க்குப் பணிவிடைதான் மிகவும் முக்கிய மானது. அமைதி, உறக்கம், பூரண படுக்கை, மனமும் உடலும் எவ்வித சிரமமும் மேற்கொள்ளாதிருத்தல், கிரம மான பத்திய ஆகாரம்-இவை கவனிக்க வேண்டியவை. அதிகம் படுத்திருப்பதால் முதுகு புண்ணாகாதபடி பார்க்க வேண்டும். வாய் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும், நோயாளியை இதன் பொருட்டு அதிகம் புரட்டித் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது. பத்திய உணவு தருவதில் மிக்க கவனம் தேவை. நோயாளியைப் பட்டினி போடக்கூடாது. உணவுசொற்ப அளவில் அடிக்கடி – 3 மணிக்கொரு முறை தரவேண்டும். எடெடுத்த பால், பால் முறித்த நீர் தரலாம். எந்தக் கடின ஆகாரமும் கூடாது. குளுகோஸ் கொடுக்கலாம். டாக்டர் அனுமதித்தால் வேறு ஆகாரம் தரலாம். எந்த ஆகாரமும் குடலை அடையும்போது பால் போன்ற திரவ ரூபத்தில் தான் போகவேண்டும். வாந்தி குமட்டல் இருந்தால் பால் முறித்த நீர் மட்டும் போதும். தண்ணீர் பார்லி நீர் கொடுக் கலாம். ஒரு தடவையில் மிகவும் கொஞ்ச அளவே கொடுக் கலாம்.

டைபாய்டு சுரம் பூர்ணமாய் ஒரு டாக்டர் பார்வையில் இருக்கவேண்டியது. மலப்போக்கு கவனித்துப் பார்க்க வேண்டிய அம்சம்; அப்படியே மலச்சிக்கலும். இதற்கு ஒருபோதும் பேதி மருந்து எதுவும் தரக் கூடாது. பாரபின் எண்ணெய் தரலாம். உஷ்ணம் 103 டிகிரிக்கு மேற் படாமல் வைத்திருக்க முயலவேண்டும். உடம்பின் உஷ்ண அளவு உஷ்ண முள்ள (98·4 டிகிரி) நீரில் துணியை நனைத்து உடம்பை ஒற்றி எடுக்கலாம். உறக்கம் மிகவும் அவசியம். குடற் புண்ணிலிருந்து ரத்தம் வந்தால் பூரண

அமைதி; அசைவு கூடாது; வயிற்றில் பனிக் கட்டிப் பையால் ஒற்றடம். காப்பி முதலிய கிளர்ச்சிப் பொருள் கூடவே கூடாது.

தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதில் விசேஷ கவனம் வேண்டும். மல மூத்திரங்களில் பினைல் போன்ற கார மருந்து நீர் போடவேண்டும். பாத்திரங்கள் முதலியவற்றைத் தனிப்படுத்தி வைத்துப் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் நீரில் நனைத்தெடுக்க வேண்டும். படுக்கை முதலியனவும் அப்படியே. ஈ அறவே கூடாது. பணிவிடையாளர் தங்கள் ஆடை கை கால் முகம் விஷயத்தில் மிக்க எச்சரிக்கையோடிருக்க வேண்டும்.

குளோரோமைசிடின் என்ற ஒரு காப்சூல் மாத்திரை இருக்கிறது. இந்தச் சுரத்துக்கு வரப்பிரசாதம்போல் பலன் அளிக்கிறது. டாக்டர் யோசனையின்படி இதை உபயோகிக்கலாம்.

டைபாய்டு மறுசுரம் பாய்ந்தால் மிகவும் தீங்கு. கலாஸார், எண்டெரிக் என்றெல்லாம் இது விருத்தியாகக் கூடும். ஆகவே, குணமான பின்னும் பல மாதங்கள் பத்திய உணவும் கட்டுப்பாடான வாழ்க்கையும் வேண்டும்.

இன்புளுயென்சா

தொத்திக்கொள்ளத்தக்க கொடுஞ்சுரம். சில சமயம் கொள்ளை நோயாகப் பரவுவதும் உண்டு. எல்லா வயதிலும் வரும். மூக்கு ஒழுகும். தலை கை கால் வலியோடு சுரம் தொடங்கும். குளிர் நடுக்கலும் இருக்கும். கொஞ்சம் இருமலும் தொண்டைப் புகைச்சலும் இருப்பதுண்டு. சுரம் விரைவில் அதிகமாகிவிடும். சோர்வு மிகவும் அதிகமாகும். படுக்கையில் கிடத்திவிடும். பசி இருக்காது. ஐந்து நாள்

வரையில் சுரம் அடிக்கும். சுரம் இறங்கும்போது பூட்டு வலி கடுமையாக இருக்கும். தொண்டை வீங்கிக் கோழை இருக்கும்.

இந்தச் சுரம் மறுபடியும் மறுபடியும் வருவதுண்டு. இதில் பல வேறுபாடுகள் உள்ளன. இந்தச் சுரத்தில் உடம்பு மிகுதியும் பலவீனப்பட்டு விடுவதால் வேறு நோய்கள் வந்து எளிதில் பற்றிக்கொள்ள இது ஏதுவாயிருக்கும்,

பொதுவாக இது குழந்தைகளைவிடப் பெரியவர்களுக்கே அதிகம் கடுமையாய் இருக்கும்.

சிறு பிள்ளைகளுக்கு வாந்தி அதிகமிருந்தால் மேல் வயிற்றில் பற்றுப் போடலாம். மாவுடன் ஐந்தில் ஒரு பங்கு கடுகு சேர்த்து அரைத்து ஐந்து நிமிஷ நேரம் பற்றுப்போடலாம். மாவைக் காகிதத்தில் அல்லது துணியில் தடவிப் போடலாம். வயிறு கொஞ்சம் சிவக்கலாம், கொப்புளிக்கக் கூடாது. உடனே எடுத்து விடவேண்டும்.

வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால் நிறுத்தவேண்டும். நோயாளியை எப்போதும் படுக்கையில் வைத்திருக்க வேண்டும். நோய் பூரணமாய் நீங்கியபின் இரும்புச் சத்து அதிகம் சேரும்படி உணவுத் திட்டம் செய்வது நலம். முளை கட்டின கேழ்வரகு மாவு, மீன் எண்ணெய் என்பனவும் பலன் தரும்.

சில ஆண்டுகளுக்குமுன் இது ஒரு பெருவாரி நோயாகிப் பரவி, மாகாண மெங்கும் பள்ளிகளையெல்லாம் ஜுன் மாதம் முழுமையும் மூடிவிடும் நிலைமை ஏற்பட்டது. அதிக ஆபத்து விளைவிக்கவில்லை என்றாலும் எளிதில் தொத்திப் பரவிற்று. அக்காலத்தில் ஸல்பா டயஸீன் என்ற மாத்திரை நல்ல பலன் தந்தது.

முடக்கு சுரம்

கறுப்பும் வெள்ளையுமாயுள்ள ஒரு கொசுகினால் இந்த சுரம் பரவுகிறது. பூட்டு வலி, எலும்பில் வலி, அதிகத் தலைவலி, முதுகு வலி, கடுமையான சுரம், இவை அறிகுறிகள். சுரத்தின்போது சாதாரணமாய் ஐந்தாம் நாள் செந்நிறமான ஒரு தடிப்பு உண்டாகும்.

குழந்தைகளுக்குத் திடீரென்று கடுமையான சுரமும், தலை, பூட்டுக்களில் வலியும் காணுவது இந்தச் சுரத்துக்கு அடையாளம். தொண்டைப் புண், கண் சிவக்கும், முகம் வீங்கும், தடிப்பு, புள்ளி விழுந்த மாதிரி முகம், கழுத்து, உள்ளங்கை, உடம்பு ஆகிய பகுதிகளில் காணப்படும். சரியான தூக்கம் இராது, மூன்று நாள் கழித்து அறிகுறிகள் மறைந்து சுரம் நீங்கும். மறுபடியும் **12–36** மணி நேரத்தில் முன்போலவே வரும். கடுமை கொஞ்சம் குறைவாய் இருக்கும். தடிப்பு மணிக்கட்டிலும் புறங்கையிலும் தென்படும், கண்ணில் வலி இருக்கும். கோழை இராது. வெயில் மழைக் காலங்களில்தான் இந்தச் சுரம் வரும்.

சுரம் ஆபத்து விளைவிக்காது. குழந்தையைப் படுக்கையில் போடவேண்டும். சுரவேகத்தை மட்டுப்படுத்த வேண்டும். மல நீக்கம் இருக்கவேண்டும். பத்திய உணவு; நீர் அதிகம் இருக்கலாம்.

இந்தச் சுரம் சென்னையில் சுமார் **30** ஆண்டுகளுக்கு முன் அதுவாய் வந்து உடனே போய்விட்டது. மீண்டும் **1964**இல் வந்து பெருத்த தொந்தரவு செய்தது. நோய் நீங்கியபின் எல்லோருக்கும் மூட்டுக்களில் வலி பல நாளைக்கு இருந்தது. இதற்கு டிங்கு சுரம் என்று பெயர் வைத்திருந்தார்கள்.

நியுமோனியா சுரம்

அதாவது மார்பில் (நுரையீரலில்) சளி கட்டிக் கொண்டு அதனுல் வரும்சுரம். இந்தச் சுரம் இரண்டுவிதம்.

முதலாவது நுரையீரலில் பெரும் பாகம் ஒரே சமயத்தில் சளி பிடித்துக் கொண்டிருப்பது. இதற்குக் காரணம் ஒரு கிருமி. கிருமி உள்புகுந்து நடுக்கல் சுரம் வரும். உஷ்ணம் திடீரென்று ஏறும். விலா வலிக்கும். மூச்சுத் திணறும். மூச்சு விடும் வேகம் அதிகமாகும், இருமல் இருக்கும், வாயால் சளி வரும். சளி செந்நிறமாயிருக்கும். இந்த நிலைமை சில நாள் இருக்கும். பின்தான் கடுமையான பருவம். சுரம் தணியும். ஆனுல் பிதற்றல் இருக்கும், மூச்சுத் திணறும்.

இந்தச் சுரம் சுமார் 9 நாள் இருக்கும். வாலிபப் பருவத்தில் உள்ளவர்களை இது தாக்கும். நோய் முதிர முதிர நோயாளி செயலற்றுப் போகிறுன். நாக்கும் பல்லும் பழுப்பேறக்கூடும். நாக்கு உலரும்; உலராது இருக்கிற வரையில் நம்பிக்கை உண்டு.

இரண்டாவது வகைச் சுரம், மிகச் சிறு குழந்தைகளைத் தாக்கும். நுரையீரலில் சிறு சிறு பகுதிகளே சளி கொண்டிருக்கும். மற்றப் பகுதிகள் ஆரோக்கியமாய் இருக்கும். இதற்குக் காரணங்கள் பல. அம்மை, கக்குவான் முதலான பலவகை நோய்களால் உடம்பு பலவீனம் அடைந்துள்ள நிலையில் இந்தச் சுரம் வருவது வழக்கம். இது ஒரு வாரமும் இருக்கும், ஒரு மாதமும் இருக்கும். விரைவில் நீங்கினுலும் நீங்கும், நாள் கழித்து நீங்கினுலும் நீங்கும். முந்தியதைப்போல இது ஆபத்தானதல்ல.

எனினும் இரண்டு வகைக்கும் பணிவிடையும் வைத்தியமும் முக்கியமானவை. காற்றுத் தங்க வேண்டிய இடத்தைச் சளி அடைத்துக் கொண்டிருப்பதால் போதிய பிராணவாயு இல்லாதபடி நோயாளிக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது. இடம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். வேகமான குளிர் காற்றுப் படக்கூடாது. வலி இருக்கும்போது மார்பில் சூடான மெல்லிய பற்றுப் போட்டால் சளி கரையும். மூச்சு மேலும் மேலும் திணறும்படி கனத்த பற்றுப் போடக்கூடாது. சீரணம் கெடுமாதலால் பத்தியம் முக்கியம், ஆனால் போதிய சத்து வேண்டும்.

பெனிசிலின் ஊசிபோடுதல் இந்நோய்க்கு கைகண்ட பரிகாரமாயிருந்து வருகிறது.

பிளேக்

மிகவும் கொடுமையாய் உயிரைக் கவரும் கொள்ளை நோய்களுள் ஒன்று. பிளேக் கிருமிகள் எலியைப் பிடிக்கின்றன, எலி சாகிறது. ஆனால் எலியைக் கடிக்கிற தெள்ளுப் பூச்சிகளிடம் இக் கிருமி தொத்திக்கொள்கிறது. தெள்ளுப்பூச்சி எலியை விட்டு மனிதனை வந்து கடித்தவுடனே மனிதனிடம் கிருமி பரவிப் பிளேக்உண்டாகிறது. பிளேக் கண்டவுடன் அதிக சுரம், தலைவலி, நோயாளி படுத்த படுக்கையாகிறார். தாகம் அதிகம், நிண நீர்ச் சுரப்பிகள் வீங்குகின்றன. இது பிளேக் நோய்க்கு அடையாளம்.

நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனே அனுப்பி விடுவது மிகவும் நல்லது. அது முடியாவிட்டால் அவரைப் பிரத்தியேகப்படுத்தி வைக்கவேண்டும். உணவில் கவனம் வேண்டும்; சளியை நன்றாய்க் கவனிக்க வேண்டும். மல

மூத்திரங்களைக் காலராவுக்குச் செய்வதுபோல்பினைல்விட்டு மூடி அகற்ற வேண்டும். இவற்றில் கிருமி சம்பந்தம் நிரம்ப உண்டு. தொத்தக்கூடும். தெள்ளுப்பூச்சிக் கடியா லும் நோய் தொத்தும். பணிவிடையாளர் கையில் ஏதே னும் காயம்பட்டால் அதன் மூலமும் நோய் தொத்தும். ஆகவே எல்லா விதத்திலும் இது அபாயகரமான நோய். வீக்கம் சீழ் முதலியவற்றிற்குக் கவனமாய் வைத்தியம் செய்வதுடன், கட்டுக் கட்டின துணி பஞ்சு முதலியவற் றில் மருந்து போட்டுக் கிருமி நீக்கி மண்ணில் ஆழப் புதைக்கவேண்டும்.

பிளேக் கொள்ளை நோயாகப் பல உயிரைக் கொண்டு போகுமாதலால் மிகவும் எச்சரிக்கை வேண்டும். கிருமிக் குத் தாயகம் எலியாதலால் எலியைக் கொல்ல வேண்டும். எலி பிடிக்கும் பூனை வளர்ப்பது நல்லது. எலி வளை முதலிய வற்றை அடைக்க வேண்டும்.

எலி தின்னக்கூடியபொருள் இறைந்து கிடக்காதபடி பார்க்கவேண்டும். நோய் கண்ட அல்லது இறந்துபோன எலியைக் கண்டால் அதை எடுத்து ஒரு வாளி காரமான பினைல் மருந்து நீரில் அரை மணி நேரம் போட்டு வைக்க வும். எலி கிடந்த இடத்தை பினைல் தெளித்து அலம்பவும். பிளேக் கண்ட வீட்டில் மிக்க விரிவாகப் பிளேக் தொத்து சம்பந்தம் போக்கவேண்டும். எரிக்கக் கூடிய பொருள் களை எரிக்கவேண்டும்.

கீல்வாத சுரம்

தொண்டைச் சதை வளர்ச்சி, சளி, காய்ச்சல், காது, நோய், சீதபேதி முதலியன இதற்கு அறிகுறிகளாய் முதலில் வருகின்றன. கைகால் மரத்துப்போதல், அசைகிற

உறுப்பு வளராமல் நேர்ந்துபோதல் ஆகிய இளம்பிள்ளை வாதம் கீல் வாதத்துக்கு இனமான நோய். பூட்டுக்களில் நோய், பேச்சு சரிவர வராமற்போதல், எச்சில் ஒழுக்கு, தலையாட்டம், கோணல் நடை, குருவிக்கூடு போன்ற நெஞ்சு, மாங்காய்த் தலை முதலியன இதன் விளைவுகள்.

இந்நோயின் விஷக்கிருமிகள் ரத்தத்திலுள்ள உயிரணுக்களை அழிக்கின்றன. ரத்த ஓட்டம் வலிவிழந்து ரத்தம் ஆங்காங்கு உறைந்துவிடுகிறது. இருதயத்துக்குச் செல்லும் ரத்தம் தடைப்படவே இருதயத் தசைநார்கள் பலவீனமடைகின்றன. நுரையீரல் சுருங்குகிறது. இவற்றால் மற்றெல்லாக் கொடு நோய்களும் வருகின்றன. மூட்டுக்களும் அவற்றை இணைக்கும் திசுக்களும் இயக்கும் தசைநார்களும் செயல் குன்றிப் போகின்றன, மூட்டுக்களில் பிடிப்பு; அசைவதால் வலி.

கீல்வாத சுரம் திரும்பத் திரும்ப வருவது. ஒருதடவை வந்தால் மறுபடியும் வர எளிதாகிறது. ஈரம் குளிர் இவற்றில் அடிபடுவதால் தொடங்குகிறது. கடும் சுரம், தொண்டைப் புண், பெரிய மூட்டொன்றில் கடும் வலி; பிறகு மற்ற மூட்டுக்கள். மூன்று வாரத்தில் சுரம் நீங்கும். பூரண சொஸ்தமாகும், அல்லது மூட்டுப் பிடிப்பும் வலியும் அப்படியே இருக்கும்.

சுரம் இரவில் வரும். உடம்பு வெளுத்திருக்கும். அசக்தம் அதிகம். இருதயத்துக்கு நிலையான கெடுதி நேர்ந்து விடும்; ஆதலால் உடனே டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும். நோயாளியைக் கவனிப்பதே மிகவும் முக்கியமானது. சீதளம் இராதபடி கம்பளியால் மூடுவது உசிதம். உணவு பால், பார்லிக்கஞ்சி. வலி கண்ட பூட்டுக்களைப் பஞ்சில் சுற்றிவைக்க வேண்டும்.

இந்த நோய்க்கு ஸாலிஸிலிக் ஆஸிட் என்ற மருந்தை டாக்டர் கொடுப்பார். இதனால் சில கெடுதிகளும் இருக்கும்: சோர்வு, காது கேளாமை, மயக்கம், சிறு நீரில் ரத்தம் முதலியன; கவனமாய்ப் பார்த்து டாக்டரிடம் சொல்ல வேண்டும்.

வேர்வை அதிகம். துடைக்கவேண்டும். தாராளமாய் வெளிக்குப் போகவேண்டும். குளிர் கிட்ட வரவேகூடாது. நோய் குணமாகி வரும் பருவத்தில் அதிகக் கவனம் தேவை. எழுந்து நடமாடக் கூடாது. ஆறு வாரம் கூடப் படுத்த படுக்கையாக யிருக்கவேண்டும்.

15. அம்மைகள்

அம்மைகள் பலவகை. இவற்றுள் கொடியது வைசூரி (பெரியம்மை), அடுத்தபடி சின்னம்மை, நீர்க் கொளுவான், தட்டம்மை, மணல்வாரி, பனையேறி, விளை யாட்டம்மை, வேறு சில. தாளம்மையும் பெயரளவில் ஓர் அம்மையே, ஆனால் ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி இவை யாவும் சுரவகைகளே. வைசூரி ஒன்றுதான் அவர்கள் அம்மை எனக் கருதுகிறார்கள். மற்றவை சுரங்களே.

பொதுவாக எல்லா விஷ அம்மைகளும் தொத்திப் பரவுகின்றன. பரவாமலிருப்பதற்கு நம்மிடையே சில முறைகள் அனுட்டானத்தில் இருந்து வருகின்றன. அவற்றுள் ஒன்று வேப்பிலை செருகுதல். இது பிறருக்கு அம்மை என்று எச்சரிக்கை தந்து, இவ்விடத்திற்கு ஏனையோர் வராதபடி செய்கிறது. இதனால், அம்மை தொத்துவது பரவாமலிருக்கிறது.

மற்றொரு சிறப்பான முறை பின்வருவது. தாழைவேர் வெட்டி எடுத்து வந்து, தட்டி நார்போலாக்கி நீரில்

கொதிக்கவைத்துக் கஷர்யம் இறக்கி, பால் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடவும். துவர்ப்பாயிருக்கும். இது அம்மை தொத்திக் கொள்வதைப் பெரிய அளவில் தவிர்க்கும்; தொத்திக்கொண்டாலும் அதிகம் துன்புறுத்தாமல் விட்டுப் போய்விடும். அன்றியும், தாழை மடல் கொண்டுவந்து வீட்டில் பல இடங்களில் கட்டித் தொங்கவிட்டாலும், அம்மை பரவாது. அப்படியே கண்டாலும், விரைவில் தணிந்துவிடும். கொடுமையாயிராது.

வைசூரி (பெரியம்மை)

நம் நாட்டிலுள்ள மிகவும் கொடிய வியாதிகளுள் ஒன்று. எல்லா வயதிலும் வரும். பிறந்த குழந்தைக்கும் வரக்கூடியது. மிகவும் எளிதில் தொத்திக் கொள்கிறது. துணி கடிதம் முதலியவற்றின் மூலமும், மற்றவர்கள் மூலமும் இதன் கிருமி தொத்திக் கொள்கிறது. கொப்புளம் உலர்ந்து உதிரும்போது தூள்கள் காற்றில் பரவுகின்றன. இக்காற்றால் நோய் பரவக்கூடும். தொத்துகிற நச்சுப் பொருள் நெடுநாள் விஷ சக்தி குன்றாமலிருக்கிறது. துணி படுக்கை முதலியவற்றில் பல மாதம் தன் சக்தி குன்றாமல் இருக்கிறது. நோய் கண்டவரிடமிருந்து முதல் நாள் முதலே நோய் தொத்திக் கொள்ளக்கூடும். கொப்புளம் பூர்த்தியாய் உதிர்ந்து முடிகிறவரையில் நோய் தொத்தும். பெரியம்மை கண்ட வீட்டிற்கு மற்றவர் போகக்கூடாது என்று வழக்கமாய்ச் சொல்லுவதன் கருத்து, மேற்கூறியதால் நன்கு விளங்கும்.

நோய் தொத்திய பன்னிரண்டாம் நாள்தான் நோயின் அறிகுறி தென்படுகிறது. நோய் கண்டவுடன் நடுக்கல்; குழந்தைகளுக்கு இழுப்பும் வரும், வாந்தி, பேதி

இருக்கும். முக்கிய அடையாளம் தலைவலி, முதுகு வலி, நீர் பிரிவது குறைவு, சுரம் விரைவில் அதிகமாகும். நோயாளி மிகவும்சோர்ந்து போகிறன். பிதற்றல்இருக்கும் நான்கு நாளைக்குள் முகத்தில் கொப்புளங்கள் தோன்றும். உடம்பெல்லால் கொப்புளங்கள், எட்டாம் நாள் சீழாகும், அச்சமயம் மறுபடியும் சுரம் அதிகமாகும். பின் சீழ் கொண்ட கொப்புளங்கள் காய்ந்து உதிர ஆரம்பிக்கும். இதுவே அம்மை அதிகம் தொத்தக்கூடிய பருவம். கொப்புளம் இருந்த இடம் சிறு வட்டமான வடுவாக நிற்கும். பதினைந்தாம் நாள் தொடங்கி இருபத்தைந்தாம் நாளுக்குள் அம்மை இறங்கிவிடும். முத்துக்கள் உதிர்வது இன்னும் அதிக நாள் ஆனாலும் ஆகலாம்.

தொண்டைச் சளி, கபவாத சுரம் முதலியன இவ்வம்மை கண்டிருக்கும்போதே வரும். இவை அபாயகரமானவை.

அம்மை குத்தியிருந்தால் வைசூரி போடாது என்கிறர்கள்; போட்டிருந்தாலும் அபாயகரமாயிராதாம். மந்தமான சுரத்தோடு தொடங்கும் வைசூரி அபாயம் விளைவிக்காது. அதிகம் முத்துக்களைத் தெளிக்காத அம்மையும் அபாயமல்ல. **10–15** இந்த வயதுக்குள் அபாயம் குறைவு. உடல் வலிமை பொதுவாய் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

பெரியம்மை நோய் தொத்தாமல் காப்பதுதான் மிகவும் முக்கியம். நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். எங்கும் வேப்பிலையைத் தெளித்து, வேப்பிலையால் நோயாளியை மூடி வைப்பதும் உண்டு. உடம்பில் தினவு அதிகம் இருக்கும். நோயாளி சொறியாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். நோய்க்கு வைத்தியமில்லை என்று சொல்லுவார்கள். ஆயினும் நோயாளியின் தினவுத்

தொந்தரவைக் குறைக்கவும், முத்துக்கள் ரணமாகிக் கெடுதி அதிகமாகாது காக்கவும், தக்க கவனிப்பு மிகவும் அவசியம். கண் இமைகள் அடிக்கடி ஒட்டிக்கொள்ளாமல் விளக்கெண்ணெய் தடவிவைக்கவேண்டும்.

சீழ் உண்டாகும் பருவமே மிகவும் கொடியது. ஆதலால் அதற்கு முன் பலவீனம் ஏற்படாதபடி எளிதில் சீரணிக்கத்தக்க பொருத்தமான உணவு தரவேண்டும். நம் நாட்டில் தயிர் விட்ட பழைய சோறும் வெங்காயமும் தருவது வழக்கம், ஏடெடுத்த பால் அல்லது தண்ணீர் விட்ட பால் கொடுத்து வரலாம். கண்ணை நன்றாக அலம்பி விட்டு இமைகள் ஒட்டிக்கொள்ளாதபடி பார்க்க வேண்டும். கண்ணுக்குத் தீங்கு வருவது அதிகம். தலை முடியை ஒட்ட வெட்டி விடவேண்டும். மலப் பிரவிர்த்தி கிரமமாய் இருக்க வேண்டும்.

தழும்பு நீங்க இரண்டு மாதம் செல்லும். சோப்புக் கூடாது. வடித்த கஞ்சி தடவிக் குளிப்பது நல்லது.

நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவாதபடி தடுப்பதுதான் மிகவும் முக்கியமான வேலை. நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி வைக்கவேண்டும், ஆஸ்பத்திரியில் விடுவது மிகவும் நல்லது. நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்பவர் மற்ற இடங்களுக்கு வரக்கூடாது. மற்றப் பொருள்களைத் தொடக்கூடாது வெளியிலே வந்தவுடன் வேறு உடை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். நோயாளியின் துணிகளில் கிருமி சம்பந்தம் நீங்கும் மருந்து போட்ட பிறகுதான் சலவைக்குப் போட லாம். வாந்தி மலம் முதலியவற்றில் கிருமி நீக்க மருந்திட் டுக் குழிதோண்டிப் புதைக்க வேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையில் கிருமி நீக்க மருந்து போட்டுச் சுத்தம்

பண்ணவேண்டும். உபயோகித்த சாமான்கள் புத்தகம் விளையாட்டுக் கருவிகள் முதலியவற்றை அழித்துவிட வேண்டும்.

பெரியம்மை ஒருவருக்கு ஒருமுறை வந்தால் பிறகு வராது, வந்தாலும் கடுமையாய் இராது.

மற்ற அம்மைகள்

பெரிய அம்மைதான் மிகவும் பயங்கரமானது. உயிரைக் கொள்ளை கொள்வது என்று அஞ்சுகிறோம். இது போக. அம்மை என்ற பெயரால் வழங்குகிற பிற நோய்கள் அனேகம் உள்ளன. இவை யாவற்றுக்கும் பொதுவான அம்சங்கள் நீர் கொள்ளுதல், சுரம். உடம்பில் வலி, தலைவலி, முதுகு வலி, பிடரிவலி போன்றன; உடம்பில் அம்மை போட்டதைக் காட்டும் அடையாளம் அல்லது கொப்புளம் உண்டாதல், அம்மை தொடங்கும் பருவம், இறங்கும் பருவம் என்பன. எந்த அம்மையும், காற்றின் மூலமோ நேர்முகமாய்த் தொடுவதன்மூலமோ அம்மைக் கிருமி தொத்திக் கொள்வதால் தான் வருகிறது. தொத்திய பின், நோய் முதிர்காலம், பீடிக்கும் காலம் முதலியன மிகவும் திட்டமாய் உள்ளன.

குறிப்பிடத்தக்க அம்மைகள் : சின்னம்மை, மணல் வாரி, கொத்தமல்லி அம்மை, நீர்க்கொளுவான்.

பொதுக் கவனிப்பு : இவ்வம்மைகள் அனைத்துக்கும் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம் மலம் கழித்தல். மலச்சிக்கல் சிறிதும் இருக்கக்கூடாது. மலத்தை இளக்குவதற்காகக் கோரோசனையைத் தாய்ப்பாலில் இழைத்துக் கொடுப்பது வழக்கம். மலம் இளகிச் சிக்கலின்றி வெளிப்படுவதால் அம்மையின் வேகம் குறையும்.

குளிர்ச்சியான பண்டங்கள் நல்லவை. உதாரணம் பழையமுது, நீராகாரம், தயிர்ச் சோறு, பேயன் வாழைப் பழம் என்பன.

சின்னம்மை

எளிதில் தொத்தும் அம்மை வகை. பெரியம்மை போன்ற கொடுமையில்லாதது. நேரடியாகவும் தொத்தும். மற்றவருடைய துணி, புத்தகம், சாமான் மூலமும் தொத்தும். ஆரம்பம் முதல் கடைசி வரை நோயாளி நோயைத் தொத்த வைக்கும் நிலையிலிருக்கிறார்.

நோய் முதிர் காலம் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டதிலிருந்து 14 நாள். ஆரம்பத்தில் மற்ற அம்மைக் குறிகள் இருக்கும். பிடரியிலும் முதுகிலும் சொற்ப வலி; சுரம்; நீர் கொள்ளும், தும்மல் உண்டு. மூன்று நாளைக்குள் உடம்பில் அம்மைக் குறிகள் தெரியும். அடையாளம், சீழ் கொண்ட அம்மைக் கொப்புளங்கள் முதுகில் தெரியும். அடை அடையான சிவப்பு நிறக் கொப்புளங்கள், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால், வாயினுள்கூட, கொப்புளங்கள் வரும். பொதுவாக உடம்பில் அதிகம் இருக்கும். 5–7 நாட்களில் கொப்புளங்கள் காய்ந்து உதிரும். அபூர்வமாய்ச் சில மட்டும் மூன்று வாரம் உதிராமல் இருப்பதும் உண்டு. பெரும்பான்மையும் குழியாகிச் சீழ் கொள்ளாமல் உதிர்கின்றபடியால், அம்மை வடு சாதாரணமாய் ஏற்படாது.

ஆனால் நோயாளி கையால் கொப்புளங்களைச் சொறிந்து விடுவதுண்டு. அப்போது சீழ் கொண்டு ஆழமாகிப் பின் பெரிய வடுவாக, பெரியம்மைபோல ஏற்படும். ஆதலால் சிறு குழந்தைகள் சொறியாதபடி கவனிப்பது மிகவும் முக்கியம்.

குழந்தைகளுக்கு இவ்வம்மை அதிகம் வரும். ஆபத்து விளைவதில்லை. நடமாடாதபடி படுக்கையில் வைத்து, உடம்பில் குளிர் தாக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும். தொத்தாதபடி தனிப்படுத்தி வைப்பது மிகவும் அவசியம். அம்மை இறங்கும் வரை எளிய சத்துடைய ஆகாரம் தரலாம். மலம் தாராளமாய் நீங்க வேண்டும்.

இதற்கும் மருந்தில்லை. சுரம் கபம் உண்டு. பயற்றம்மை என்றும் இதன் பெயர் வழங்கும். ஒரு முறை வந்தால் பிறகு வருவதில்லை. சில சமயம் இதுவே பெரிய அம்மையோ என்ற சந்தேகம் கொடுக்கக் கூடிய அளவு கடுமையாக இருப்பதும் உண்டு. பணிவிடை மிகவும் பக்குவமாக இருக்க வேண்டும்.

சின்னம்மைக்குப் பிறகு காதுநோய் வருவது உண்டு, நியுமோனியா சுரம் வரக்கூடும். இதுபற்றி மிக்க எச்சரிக்கை வேண்டும். உப்பு நீரேனும் உபயோகித்து மூக்கையும் வாயையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

மணல் வாரி

சாமானியமாய் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் வருகிற ஓர் அம்மை. தொத்திக் கொள்ளும். எளிதில் ஒட்டியும் கொள்ளும். நோயாளியிடமிருந்து நேரில் தொத்தும்; மற்றவர்மூலம் தொத்தாது.

எந்த வயதிலும் வரும். வயது குறையக் குறைய அம்மையின் வேகம் அதிகம். ஒரு முறை வந்தால் மறுபடி வருவது இல்லை. நீர் கொண்டு தலைவலி காய்ச்சலோடு அம்மை தொடங்கும். சளியும் தொண்டைப் புகைச்சலும் இருக்கும். சிறு குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு இருப்பதும் உண்டு. மூக்கு ஒழுகும். தும்மல் இருக்கும். கண் சிவந்து

வீங்கும். இரண்டு நாள் ஆனதும் கழுத்து தோள் மார்பு பின்பு மற்ற உடல் பாகம் ஆகிய இடங்களில் சிவந்த நிறத் தோடு தடிப்பு உண்டாகும். இதுவே இந்த அம்மையின் அறிகுறி.

ஏழு நாள் வரையில் அம்மை போட்டுக் கொண்டே இருக்கும். பதினைந்து நாள் கழித்து இறங்குவது உண்டு. கை, கால், உள்ளங்கை முதலான இடங்களில்கூட அம்மை போடும். அம்மை அதிகமாய் இருக்கும்போது பொறுக்க முடியாத தினவு இருக்கும்.

கடுமையான அம்மையுள்ள பிள்ளைகளுக்குப் பிதற்றல் முதலான ஜன்னிக் குறிகளும் இருக்கும். இந்த அம்மை யால் ஆபத்து விளைவதில்லை. ஆனால் இதிலிருந்து மற்ற ஆபத்துக்கள் கிளைக்கும். இருமல், தொண்டைப் புகைச்சல் ஆகியவை சாதாரணம். கண் நோய்கள், காது வீக்கம் முதலிய தொந்தரவுகளும் உண்டாகும். இவற்றால் தீங்கு நேரிடலாம்.

படுக்கையில் கிடத்துதல், பூரண ஓய்வு, குளிர் காற்று படாதிருத்தல், கண் வலித்தால் வெளிச்சத்தை மறைத்தல்— என்பன செய்யத் தகுந்தவை.

மலம் இறங்க வேண்டும்; சிறு நீர் பிரிய வேண்டும். பட்டினி போடாமல் ஜீரணமாகத் தக்க பக்குவமான பத்திய உணவு தரலாம். கண்ணை நன்றாய்க் கழுவ வேண்டும். காது வலித்தால் வெளிப்புறத்தில் வெந்நீர் ஒற்ற டம் கொடுக்கலாம்.

இந்த அம்மையால் பொது ஆரோக்கியம் குன்று கிறது. ஆகவே குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்து, மீன் எண்

ணெய், சத்துள்ள உணவு கொடுக்கத் தக்கவை. திறந்த காற்று அவசியம். குளிர் காற்றோ அதிகக் களைப்போ கூடாது.

நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி வைக்க வேண்டும். நோயாளி இருந்த அறையைக் காற்றாட விட்டு ஒரு வாரம் வரையில் யாரும் புழங்காமல் இருத்தல் போதும்.

நீர்க் கொளுவான்

அதிக அபாயமில்லாத ஒரு தொத்து நோய். இமைகள் வீங்கி நீர் சுரக்கும். கடுமையான இருமல் சுரம் இருக்கும். சிவப்பான முத்துக்கள், பெரியம்மையளவில் தோன்றக் கூடும். நோய் கண்ட குழந்தை நடமாடாதபடி படுத்தே இருக்கவேண்டும். அம்மை முத்துக்கள் முதலில் மார்பு வயிறு முதலிய இடங்களிலாவது, தலையிலாவது மணிக் கட்டிலாவது தோன்றும். இருமல் அதிகம் இருந்தால் பரிகாரம் செய்யலாம். மூச்சு விடுவது கஷ்டமாய் இருந்தால், கடுகுப் பற்றுப் போடலாம். குளிர்ந்த காற்று ஆகாது. போதுமான வரை குடிக்க நீர் தரலாம். பார்லிக் கஞ்சியில் ஒரு சொட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டுக் கொடுக்கலாம்.

முத்துக்கள் கொப்புளமானதும் வாஸிலேன் தடவலாம். சொறிய விடக்கூடாது. சொறிந்தால்தான் அம்மை வடு உண்டாகிறது.

நெய்யம்மை

சுரத்தோடு ஆரம்பமாகும். அக்கிபோல உடம்பில் அடையான பெருத்த கொப்புளங்கள் தோன்றி உடையும். எங்கும் அடை அடையாக இருக்கும். மலம் நீங்குவது முக்கியமானது. மற்றப்படி, அடையாகக் காணப்படும்

அம்மைக் கொப்புளங்களின் மீது அரிசி கழுவின கழுநீர் வண்டலை எடுத்துப் பூசினால் எரிச்சல் குறையும், அம்மையும் குணப்படும்.

பனை ஏறி

உள்சுரமாயிருந்து பன்னிரண்டு நாள் கழித்துத்தான் வெளியேதெரியும். குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக வரும். உயிருக்கு ஆபத்தானது என்பார்கள்,

சுரம் அதிகம், கண்ணெரிச்சல், தலைப்பாரம், கைகால் வீக்கமும் இருப்பதுண்டு நா உலரும். மூன்றும் நாள் கொப்புளம் காணும், ஐந்தாம் நாள் சீழ் அல்லது நீர் கோத்துக்கொள்ளும். அடுத்த எட்டு நாளில் மறையும். பதினைந்து நாளில் குணமாகலாம்,

தாளம்மை

இது ஒரு தீவிரத் தொத்து நோய். புட்டாலம்மை, தட்டம்மை என்றெல்லாம் பெயர் உண்டு. ஒரு வகை வைரஸினால் உண்டாகும் தொத்துநோய் குழந்தைகளிடமும் கொஞ்சம் வயது வந்தவர்களிடமும் வரும். குளிர் சுரத்துடன் ஆரம்பிக்கிறது. எச்சில் சுரக்கும் பைகளும் வலிகண்டு, காதின்கீழ்த் தாடையின்கோடியும் வீங்குகின்றன. கல் மாதிரியாகிறது. மிகவும் வலிக்கும். நாலைந்து நாள் ஆனபின் தானே அமுங்கிப் போகிறது. முதலில் ஒரு பக்கமும் இரண்டு நாட்கள் கழித்து அடுத்த பக்கமும் வரக் கூடும். மூன்று நாள் வரை சுரம் இருக்கும். நாலு நாள் ஆனபின் வீக்கம் வடியும். வீட்டில் அல்லது பாடசாலையில் வந்தால், சில சமயம் எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் கண்டு விடும். இதற்கு நோய் முதிர்காலம் 10 முதல் 30 நாள் வரை. வீங்கிஇருக்கும்போது விழுங்குவது கஷ்டமாய்

இருக்கும். மூச்சு துர்நாற்றம். நாக்கு வீங்கி மாவு படிந்திருக்கும். சிலசமயம் வடியும்போது, ஆண்பிள்ளைகளுக்கு விதையும் பெண்களுக்கு மார்பும் வீங்கக்கூடும். **12** வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளுக்கு இவ்விதம் ஏற்படுவது அபூர்வம். சிலருக்கு வயிற்றில் வலி காணுவதும் உண்டு.

விதை வீங்கினால் பஞ்சு வைத்துக் கட்டித் தொங்காதபடி கோவணத்தாலோ வேறு கட்டுக் கட்டியோ தாங்கவும். உடன் வைத்தியம் செய்வது முக்கியம். தாடை வீக்கத்துக்கு, வலி அதிகமாய் இருக்கும்போது படுக்கையில் படுக்க வைக்கவும். பூரண ஓய்வு தரவும். வீங்கிய பாகத்துக்குச் சூடான ஒற்றடம் தரவும்.

அடிக்கடி உப்பு நீரில் வாய் கொப்புளிக்கவும். பூண்டைத் தட்டிப் போட்டுக் கொதித்த சூடான நீரில் தினம் பல முறை வாய் கொப்புளிப்பதொன்றே பரிகாரமாகும். மல நீக்கம் தாராளமாய் இருக்கவேண்டும். தலையில் கொப்புளம் ஏற்பட்டால் கவனிக்க வேண்டும்; இவற்றால் தொந்தரவு விளைவது உண்டு. சிறு சுரப்பிகள் இக்கொப்புளம் காரணமாய் வீங்கக் கூடும். சில சமயம் இதனால் கணைய அழற்சி ஏற்படும். இது மிக்கஆபத்தானது.

இதுவும் தொத்தக்கூடிய நோய். நோயாளியிடமிருந்து நேரே தொத்தும். **4** வாரம் ஆனபின் தொத்தாது. நோயுள்ளபோதும், நீங்கி **3** வாரம் வரையிலும் கூட, நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி வைக்கவேண்டும்.

நோய் வரக்கூடிய வயது சாதாரணமாய் **5–15**. ஒரு தடவை வந்தால் பிறகு வராது என்பர். தாளம்மை கண்டவுடன் கழுத்தில் பொன்மணி கட்டுவார்கள். கட்டிய பின் வீக்கம் குறையுமாம். இதனால் **பொன்னுக்கு வீங்கி** என்ற

பெய்யரும் வழங்கும் பொன்னின் (நகையில்) மேல் பிறந்த ஆசை என்பது கருத்து.

சில பொதுக் குறிப்புக்கள்

எல்லா அம்மைகளும் வைரஸினுலேயே வருகின்றன. வைரம் எப்போதும் காற்றில் கலந்திருப்பது. ஆகவே, அம்மை காணும் சமயங்களில் எல்லோருமே எச்சரிக்கையோடு இருப்பது அவசியம். தாழை பற்றி முன்னமே குறிப்பிட்ட முறைகளை எல்லோரும் பின்பற்றவேண்டும்.

சீரகத்தைப் பொடியாக்கி நல்ல இளநீர் கலந்து சிறிது காய்ச்சி வடிகட்டி, தினம் மூன்று வேளை சொற்ப அளவு உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் அம்மை வெளி உபத்திரத்தோடு நிற்கும், உள்ளுக்கு இறங்காது என்று சொல்வர். சுரம் அதிகமாய் இருந்தால், டாக்டரைப் பார்ப்பதே முறை. பொதுவாக மார்பு வலிக்கு மான் கொம்பை அராவி நீரில் கொதிக்க வைத்துக் கொடுப்பது உண்டு; இந்தக் கஷாயம் அம்மையால் ஏற்படும் தாகத்திற்கும் நல்லது. தொண்டை கம்மியிருந்தால் ஓமவல்லி, துளசி இவற்றின் இலைகள் இரண்டு மூன்று மென்று தின்பதோ, கஷாயமாக்கிக் குடிப்பதோ நன்மை தரும்.

வயிற்றுப் போக்குக்கு நாட்டு முறைகளே சிறப்பானவை. பழைய மாங்கொட்டைப் பருப்பை மாவாக அரைத்துத் தயிர் விட்டுக் கலக்கிப் பலமுறை சாப்பிடலாம். நாட்டு வெங்காயத்தைத் தூள்பண்ணி, பொடித்த சீரகத் தூளுடன் பசுநெய்யில் வதக்கி கொடுப்பது நல்லது.

அம்மைக்கொப்புளங்கள் எளிதில் மறைவதற்கு வழக்கமாக உள்ள முறைகள் பல. வேப்பங்கொழுந்தும் மஞ்சளும் நைய அரைத்துப் பூசுவது உண்டு. தேங்காய்ப்பாலைக்

காய்ச்சி எண்ணெய் எடுத்து அதில், வடித்த கடுக்காய்த் தூள் அல்லது மிளகு சாம்பல் போட்டு ஆறுமணி நேரம் வெயில் பாடம் செய்து எடுத்து வைத்திருந்து தடவி வருவது நல்லது.

16. நரம்பு நோய்கள்

இளம்பிள்ளை வாதம்

இந்த நவநாகரிக காலத்தில் இந் நோய் பெருகி வருகிறது. நல்ல காலமாக அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் காணப்படுகிற அளவுக்கு இங்கு இன்னும் பெருகிவிடவில்லை.

நோய்க்குக் காரணம் ஒரு வைரஸ். இது மிகவும் நுட்பமானது. வாயாலோ மூக்கினாலோ உடலுக்குள் புகுந்து தசை நார்களையும், இயக்குகிற நரம்பு மையங்களையும் தாக்குகிறது. ஆங்கிலத்தில் இதை போலியோ என்று சொல்லுகிறார்கள். அனேகம் பேருக்கு அதிக உபத்திரவம் செய்யாமலே போய்விடுகிறது. சிலருக்கு மாத்திரம் பேராபத்து விளைவிக்கிறது. நரம்பு மையத்தை இந்த வைரஸ் அதிகம் கெடுக்காத வரையில், பூரண சொஸ்தம் ஏற்பட இடமுண்டு. நரம்பு மையத்தை முழுமையும் தாக்கிவிட்டால், அது இயங்கி வந்த தசைநார்கள் அடியோடு செயலற்றுப் போகின்றன. சம்பந்தப்பட்ட கை அல்லது கால் வளர்ச்சி நின்று முழுமையும் சூம்பிப் போகிறது.

இதற்குப் பூர்ண குணம் தரவல்ல மருந்து இன்னும் தெரியவில்லை. அமெரிக்காவில் டாக்டர் சால்க் என்பவர் இதற்கு புது அம்மை மருந்து முறை கண்டுபிடித்திருக்கிறார் என்பர்; அது இன்னும் சோதனையில்தான் இருக்கிறது.

நவரக்கிழி என்பது மலையாள எண்ணெய் வழிப்பு வைத்தியமுறை; செலவு மிக்கது. மற்றப்படி சூடான ஒற்றடம் கொடுத்தல், எண்ணெய் தேய்த்து வழித்து விடுதல், முதலியன செய்யத்தக்க உபசாந்தியான வைத்தியங்கள்.

இது எப்படிப் பரவுகிறது என்பது தெரியவில்லை. நோய் உள்ளவர் மூக்கிலும் தொண்டையிலும் இந்த வைரஸ் காணப்படுகிறது. மலத்திலும் காணப்படுகிறது. நோய் கண்டு குணமடைந்தவர் உடம்பிலும் கொஞ்சநாள் வரையில் வைரஸ் தொத்தக்கூடிய நிலையில் இருக்கிறது. ஈ மூலமும் இது பரவக்கூடும்.

தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டரிடம் காட்டுவதுதான் பரிகாரம். பூர்ண ஆரோக்கியமும் தேவை. முறையான ஓய்வும் வேண்டும். அளவு கடந்த உஷ்ணம் அளவு கடந்த குளிர்ச்சி இல்லாதிருத்தல் மிகவும்முக்கியமானது. கூட்டங்களுக்குப் பிள்ளைகள் போகாதிருத்தல் நலம். மலம், மூத்திரம் பட்ட எந்தப் பொருளையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. நீரையும் பாலையும் காய்ச்சி உபயோகிக்க வேண்டும். ஈக்களை ஒழிக்க வேண்டும். உண்ணுமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பாரிச வாயு

உடம்பில் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தை அசைக்க முடியாதுபோனால் பாரிச வாயு என்கிறோம். ஒரு கையோ அல்லது ஒரு காலோ அசைக்க முடியாமல் போகலாம், அல்லது முகத்தில் ஒரு பாகம் சுவாதீனமில்லாமல் போகலாம், அல்லது உடம்பின் வலப் பாதியோ இடப்பாதியோ சுவாதீனமில்லாமல் போகலாம்.

இதற்குக் காரணம்: நரம்புகளுக்கு ஆபத்து அல்லது நோய், அல்லது முள்ளந்தண்டிலோ மூளையின் பாகத்திலோ விபத்து அல்லது நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நோய் வருவது பலவிதமாய் இருக்கலாம். ஆரோக்கியமாய் உள்ளவருக்குத் திடீர் என்று எந்தப் பாகமும் சுவாதீனம் அற்றுப் போகலாம். இதற்குக் காரணம், ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுச் சம்பந்தப்பட்ட நரம்புத் திசு கெடலாம், அல்லது பல வருஷங்களில் இந்த வாயு முற்றலாம். இதற்குச் சிகிச்சை என்பது, ஒவ்வொரு நோயையும் தேர்ந்த டாக்டரே பார்த்துச் செய்ய வேண்டியது.

காக்கை வலிப்பு

சிறுவருக்கும் பெரியோருக்கும், முன் எச்சரிக்கை பெரும்பான்மையும் இல்லாமலே, வரும் ஒரு நோய். எல்லோருக்கும் வராது. சிலருக்கு மட்டுமே வந்துகொண்டிருக்கும். நோயாளி திடீரென்று மயக்கமடைந்து பிரக்ஞையின்றிக் கீழே விழுவார். ஒரு கூச்சல் போடவும் கூடும். ஒரு கால், கை உடம்பு எல்லாம், வலித்து வலித்து இழுக்கும். வாயில் நுரை தள்ளும். நாக்கு கடிபடவும் கூடும். சிறு நீர் பிரிவதும் உண்டு. உடம்பு சில்லிட்டிருக்கும். உரத்த மூச்சு. இந்த வலிப்பு ஒன்றிரண்டு நிமிஷங்களே இருக்கும். பிறகு நோயாளி சோர்ந்து தூங்கி விடுகிறார். இப்படி வருவது பல மாதங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது பல வருஷங்களுக்கொரு முறை வரக்கூடும். 20 வயதுக்கு முன்னதாகவே ஆரம்பிக்கிறது. 7 வயதுக்கு முன் ஆரம்பித்து விட்டால் அதிகம் தொந்தரவு. வலிப்பு வந்தபோது, தலையைச் சற்று உயரமாகத் தூக்கிப் படுக்க வைக்கவும். நல்ல காற்று விடவும். முகத்தில் குளிர்ந்த நீர் அடிக்கவும். மார்பில், கழுத்தில் துணிகளைத்திறந்துவிடவும்.

வலிப்பினுல் காயமுண்டாகாமல் பார்க்கவும். நாக்கைக் கடிக்காமல் பல் இடுக்கில் துணியோ, தக்கையோ திணிக்கலாம். காப்பி கூடாது.

மனேபலத்தினுல் இவ்வலிப்பு வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும். பல்லேக் கடித்தல், கையால் எதையேனும் இறுகப் பற்றுதல் முதலியவை குறிப்பிடத் தக்கவை. வலிப்புள்ளவர்கள் கையில் இரும்பைக் கொடுப்பது பழக்கமாய் இருந்து வருகிறது; தாஞக அவர் பிரக்ஞையோடு இருக்கும்போது ஒன்றைப் பற்றி வலிப்பைச் சமாளிப்பது சரியே அன்றிநாம்தருவதுதவறு. நோயுள்ளவர் குளிர்ச்சியில்லாத ஆரோக்கியமான உழைப்பு நிறைந்த வாழ்க்கை வாழ்வது நல்லது.

சிலசமயம் பெரியவர்களுக்கே இவ்வலிப்பு ஏற்பட்டு, டாக்டருக்குக்கூட இன்னதென்று புரியாத நிலேமைவரும். பள்ளியில் படித்த ஆரோக்கியமான 20 வயது பையன் இருவருக்கு வெவ்வேறு வருடங்களில் இவ்வலிப்பு ஏற்பட்டது. குணங் குறிகளெல்லாம் காக்கைவலிப்பே. வாயால் நுரை தள்ளிற்று. இருவருக்கும் முன் எப்போதும் வந்ததில்லே என்று சொன்னர்கள். இருவரும் நல்ல பலசாலிகள். வலிப்பு வந்து 24 மணி நேரம் வரை சுயநினைவு இல்லாமலிருந்தார்கள். உடன் இருந்தோர் அனேவருக்கும் மிக்க அச்சமாயிருந்தது. டாக்டரை அழைத்துப் பார்க்கச் செய்து, தூங்கவைத்துப் பல மணி நேரம் கழித்துத்தான் பிரக்ஞை திரும்பிற்று. இரு பிள்ளேகளும் ஓரளவு மனக்கோழை.

ஆகவே இந்த நிலேமைகளேக் கண்டு அஞ்சாமல், பதட்டம் இல்லாமல் செய்யத்தக்க உபசாந்தி முறைகளேக்

கடைப்பிடிக்கவேண்டும், சில மணி நேரத்தில் சாதாரண நிலைமை திரும்பாவிட்டால், டாக்டர் பார்க்க வேண்டும்.

17. மற்றவை

தலைவலி

தலைவலியே ஒரு நோய் என்று சொல்லுவதற்கில்லை. பல நோய்களின் அறிகுறிகளில் ஒன்றே தலைவலி. சிலருக்குத் தலைவலியே வருவதில்லை. அவர்கள் பாக்கியவான்கள். சிலருக்குத் தலைவலி வராத நாளே இல்லை. நாகரிகப் பெண்களுக்கு ஒற்றைத் தலைவலி சாமானியம். அனேகம் பேருக்கு எப்போதேனும் தலைவலி வரும்.

முதல் காரணம் உடம்பில் சுரம் முதலியவற்ருல் நச்சுப் பொருள் உண்டாகி இருத்தல், உணவில்கோளாறு, மலச்சிக்கல்.

இரண்டாவது நரம்பு சம்பந்தமானது. தலையுச்சியில் ஆணி அடிப்பது போலிருக்கும். அதிகக்களைப்பினுல் வரும். தலைவலியும் இப்படியே. தலையைச் சுற்றி கட்டுக் கட்டியது போலவும் வலி இருக்கும். அவசரமாக உண்ணுதல், உடற் பயிற்சி இன்றி அதிகமாக ஆபீஸ் வேலை செய்தல், அதிக நேரம் கண் விழித்தல், அளவின்றி சுருட்டுக் குடித்தல் முதலியவற்ருல் வரும் தலைவலி இவ்வகை.

மூன்ருவது பிற உறுப்புக்களில் வருகிறதொந்தரவால் தலைவலி உண்டாதல். தலையின் முன் புறத்திலும் இவ்வலி வரும். அதிகம் படித்தல், கூர்ந்து கவனித்தல் முதலியவற்ருல் கண் சோர்வு அடையும்போது வரும் தலைவலி இவ்வகை. இதற்குக் கண்ணைப் பரிசோதிப்பது நல்லது. சொத்தைப் பல்லாலும் இவ்வலி வரும். பொட்டில்

வலிக்கும்; மூக்கில் சளி அடைத்தாலும் முதலில் மூக்கில் வலியும் பின் தலைவலியும் வருவதுண்டு. இவ்வகைத் தலைவலிக்குத் தனிச் சிகிச்சை இல்லை. அவர் பல் முதலியவற்றைக் கவனித்தால் போதும்.

முதல் வகையானால் உணவைக் கவனிக்கவேண்டும். கடுமையான சுரத்தில் தலைக்குப் பனிக்கட்டி வைக்க வேண்டியிருக்கிறது.

இரண்டாவது வகை, பொதுவாக அவரவர் மனப்போக்கைப் பொறுத்தது. எது காரணமோ அதை நிறுத்த வேண்டும். சளியால் வந்த தலைவலிக்கு மிளகுக் கஷாயம் நல்லது. மற்ற வலிக்குச் சுக்கு இழைத்துப் பற்றுப் போடுதல் பயன் தரும். இக்காலத்தில், படித்தவர்கள் சட்டைப் பையில் ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகள் வைத்திருந்து தலையை வலிக்குமென்றாலே போட்டுக்கொள்வது நாகரிகமாய் இருந்து வருகிறது. இது தீமையானது. தலைவலி வரும் காரணத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும். வந்தால் மருந்தில்லாமலே போக்க முயலவேண்டும். ஆஸ்பிரின் மாத்திரை எதுவானாலும் இருதயத்தைப் பாதிக்கும்; ஆகவே அது கூடாது.

மயக்கம்

சிறு பிள்ளைகளுக்கு மயக்கம் வருவதுண்டு. பிள்ளைகள் காலை நேரத்தில் கொடி வணக்கம் முதலான காரியங்களில் சற்று நேரம் வெயிலில் நின்றவுடன் மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. இதைக் கண்டு பீதிஅடையவேண்டாம். வெப்பம், கெட்டகாற்று, துர்நாற்றம் முதலியவற்றால் இம்மயக்கம் வரக்கூடும். மயக்கம் வருவதுபோல் இருக்கும், தலை சுற்றும். நோயாளி உடனே படுத்துவிட்டால் நல்லது.

இல்லாவிட்டால் திடீரென்று விழுந்து விடுவார். முகம் வெளுத்து விடும். உதடு, கை, கால் வெளுத்துப்போகும். பல் கிட்டும்.

முகத்தில் குளிர்ந்த நீர் அடிக்கவும், குளிர்ந்த காற்றுப் படச் செய்யவும். தலை தொங்கும்படி வைத்தல் நல்லது. கை கால்களைச் சூடுண்டாகும்படி நன்றாய்த் தேய்க்கவும், இள மஞ்சள் அல்லது மிளகாயைச் சுட்டுப் புகையை மூக்கின் அருகே காட்டினால் இந்தக் காற்றால் மூர்ச்சை நீங்கிப் பிரக்ஞை வரும். இவற்றை அதிக நேரம் காட்டுவது கெடுதி; மூக்குத் தொந்தரவும், எரிச்சலும் ஏற்படும். மூர்ச்சை தெளிந்தவுடன் ஓய்வாயிருந்தால் போதும்.

வழக்கமாய் மூர்ச்சை வருபவர்கள் பொது ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். திறந்த காற்றில் உடற் பயிற்சி வேண்டும். மலச்சிக்கல் இராதபடி பார்க்க வேண்டும். சத்து நிறைந்த உணவு சாப்பிடுவது அவசியம்.

மஞ்சட்காமாலை

உடம்பின் தோல், வெள்ளை விழி, வாய், உதடு, பிற சிலேட்டுமப் படலங்கள் ஆகிய யாவும் தம் இயற்கை நிறம் மாறி, மஞ்சள் நிறம் அடைகின்றன. சிறு நீரும் மஞ்சள் நிறம் அடையும். இதுவே மஞ்சட்காமாலை. இதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும் முக்கியமானது, கல்லீரலில் சுரக்கும் பித்த நீர் சீரணம் ஆகாதபடி ரத்தத்தில் கலந்து விடுவதுதான். கடுமையான மலேரியா சுரம், சோகை முதலியவை ஏற்பட்ட பிறகு இந்த நிலைமை ஏற்படலாம். மலம் பிரிவது கஷ்டம்; பிரிந்தாலும் வெள்ளை நிறமாயிருக்கும். தோலில் எரிச்சல், வாய்க் கசப்பு, நாக்கில் வெள்ளைத் தடிப்பு, துர்நாற்றம்; பொதுவாய் சோர்வும், கோபமும்

இருக்கும். இதனோடு கூட பலவீனப்படுத்துகிற பிற கோளாறுகளும் சேர்ந்து கொள்ளும். உதாரணம்—வாந்தி, வாய் வேக்காளம், வயிற்றுப் போக்கு. கல்லீரல் வீங்கியிருக்கும். இதற்குக் காரணம் ஒரு 'வைரஸ்' என்று கருதுகிறார்கள். பெரிதும் இந்நோய் தொத்தக்கூடியது. நோயாளியைத் தனிப்படுத்தி வைப்பது அவசியம். பிறர் தும்முவதாலும் இது தொத்தும்.

காலோமெல் என்ற பேதி மருந்து அவசியமானது. எளிதாக ஜீரணமாகக் கூடிய உணவு தேவை. ஏடெடுத்த பால், சாத்துக்குடி ஆரஞ்சுப் பழச்சாறு, புட்டிப்பால் முதலியன பொருத்தமானவை. உப்பில்லாத பத்தியம். காய்ச்சல் இருந்தால் படுத்த படுக்கையில்இருக்கவேண்டும். பித்தப் பையின் மேற்புறத்தில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்; பற்றுப் போடலாம். மலப் பிரவர்த்தி மிகவும் முக்கியம். சிறு நீர் நிறம் மாறி மலமும் வெண்ணிறம் மாறி பழுப்பு நிறம் அடையும் வரையில் ஆகாரத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். நோய் அதிக உபத்திரவம் தராவிட்டாலும்கூட நோயின் பின் நோயாளியின் உடலும் மனமும் சோர்ந்து போகின்றன. ஒரு மாதம் வேலையின்றி ஓய்வு பெறுதல் நல்லது. கடலையெண்ணெய் ஆகாது.

கற்றாழைச் சாறு, ரேவல் சின்னி, கீழாநெல்லிக் கஷாயம், கையாந்தகரை, கடுகு ரோகிணி முதலியன நல்ல பலன் தரும்.

கண்டமாலை

நிண நீர்ச் சுரப்பிகளில் க்ஷயக் கிருமிகள் அரிக்கத் தொடங்குவதால் வரும் நோய். கழுத்தைச் சுற்றி மாலை போல் கட்டிகள் உண்டாகும். முதலில் ஒரு பாரிசத்தில் தொடங்கி, தொடர்ச்சியாய்ச் சுற்றிலும் வரும். பெருங்

கட்டிகளாய் சீழ் கொண்டிருக்கும்: இது முற்றி க்ஷயரோகத்தில் கொண்டுபோய் விட்டாலும் விடக்கூடும். வைத்தியர் பார்ப்பது நல்லது.

ஆரோக்கியம் குறையாமல் வைத்திருப்பது முக்கியம். மீனெண்ணெய் நல்லது. நல்ல காற்று, சுகாதாரக் குறையில்லாத வாழ்க்கை அவசியம். உள் நாக்கு வளர்ச்சி முதலியன இருந்தால் போக்கவேண்டும்.

சிறு நீர் பிரியாமை

குழந்தையை ஒரு வெந்நீர்த் தொட்டியில் உட்கார வைக்கலாம். வைத்துக் குளிர்ந்த பானம் ஏதேனும் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.

வீக்கம் இருந்தால், நீரில் கொஞ்சம் உப்பைப்போடலாம். மிகவும் சிறிய குழந்தையாயிருந்தால், மனோதத்துவ ரீதியாகவும் வைத்தியம் செய்யலாம். பக்கத்தில், கண்ணுக்குத் தெரியாமல் காதில் மட்டும் கேட்கும்படி நீர் சொட்டுச் சொட்டென்று விழும்படி செய்யலாம். நீர் இறங்கி விடும். கவலைப்படாதே என்று தைரியம் ஊட்டுவதும் பலன் அளிக்கும்.

குணம் தெரியாவிட்டால், வைத்தியரிடம் போக வேண்டும்; குழாய் வைத்துச் சிறு நீர் எடுக்கும்படியோ அல்லது ஆபரேஷன் செய்யும்படியோ நேரலாம்.

வீக்கம்

உடம்பு முழுமையும் : சிறு பிள்ளைகளுக்குச் சில சமயம் உடம்பு முழுமையும் வீங்கிவிடும். கை கால் உடம்பு தலை எல்லாம் அதிகம் உப்பிவிடும். இதற்குக் காரணம் ஆல்புமின் என்ற சத்து ரத்தத்தில் சேராதபடி சிறு நீரில்

பிரிந்து போவதாகும். இதுவே நோய் அல்ல; வேறு நோய் காரணமாக இந்த வீக்கம் அல்லது நிலைமை ஏற்படக்கூடும். உப்பில்லாத கஞ்சி ஆகாரம் கொடுத்து உடனே டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும். உப்பு நீக்குவது மிகவும் அவசியம்.

கட்டி காரணமாக : முன் கை, முன் கால், அல்லது புஜங்கள் ஒவ்வொன்று மிகவும் சிவந்து வீங்கி இருக்கும். பார்வைக்குத் திண்ணென்று ரத்தம் கட்டினால்போல் தோன்றும். பளபளப்பாய் அதிகச் சூடாய் இருக்கும். கணகணவென்று, சுண்டினால் ரத்தம் தெறிக்கக்கூடியது போல் இருக்கும். உறுப்பு முழுமையும் ஒரே அளவாகத் தடித்து விடும். காரணம் ஆழத்தில் எலும்பை ஒட்டிக் கட்டி புறப்படுவது. போரிக் பவுடர் போட்ட வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். உள்ளுக்கு மருந்து கொடுத்து ஆற்ற வேண்டும். டாக்டர் பார்த்து பெனிஸிலின் ஊசி போடவேண்டியிருக்கலாம்.

சூடான ஒற்றடம் கொடுப்பதன் நோக்கம், குறித்த இடத்தில் வேகமாய் அதிக ரத்தம் ஓடிவரச் செய்வது. புதிய ரத்தம் வந்தால், இதுவே அவ்விடத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கட்டிக்குக் காரணமாகிய கிருமி சம்பந்தத்தைச் சமாளிக்கவும் கூடும். அப்போது கட்டி பழுத்து உடையும். கட்டி வாய் கண்டதானல் அரிசி மாவு கிண்டிக் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூள் அல்லது போரிக் பவுடர் போட்டுக் கிளறி வைத்துக் கட்டினல், கட்டி நன்கு பழுத்துச் சீழ் முழுமையும் வெளிப்படும். முழுமையும் வெளிவராவிட்டால் மீண்டும் மீண்டும் கட்டுவது அவசியமானது. மூன்று மணிக்கொரு தரம் கட்டவும்.

கடினமான கட்டி மிருதுவாகி உடையாமலும் சீழ் வெளிப்படாமலும் இருந்தால், டாக்டரிடம் காட்டி, ஆபரேஷன் செய்து அழுக்கையும் சீழையும் வெளிப் படுத்தியே ஆகவேண்டும். இல்லையானால், சீழ், ரத்தம் எங்கும் பரவி அதிக ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடும்.

வீக்கம் வடிந்து சீழ் முழுமையும் வெளிப்பட்டு விட்டால், கட்டி இருந்த இடத்தை மருந்து நீரால் சுத்த மாக அலம்பி, சல்போனமைடு பவுடர் தெளித்துக் கட்டி னால் ஆறிவிடும்.

காய்ச்சல் கண்டால் சீழ் என்று அர்த்தம். அவசியம் டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும். காய்ச்சலுள்ளபோது உணவு பத்தியமாயிருக்கவேண்டும்.

விதை வீக்கம் : பிள்ளைகள் விளையாடும்போது அடி பட்டு, அல்லது உதைபட்டு விதை வீங்கும். இது ஆபத்து அல்ல. அடியினால் வந்த மயக்கம் முதலியவற்றுக்குச் சிகிச்சை செய்துவிட்டு, விதை தொங்காதபடி தூக்கிக் கோவணத்தாலோ வேறு துணியாலோ கட்டி வைத்தால் போதுமானது.

தாளம்மை போன்ற சுரங்களால் வீங்கும். இதுவும் ஆபத்தில்லை. தூக்கிக் கட்டி வைத்துச் சுரம்தணிய ஏற்பாடு செய்தால் இரண்டு மூன்று நாளில் சரியாகிவிடும்.

வாயு காரணமாக வீங்குவதும் உண்டு. அதற்குக் கழற்சிக் கொட்டையை இழைத்துப் பற்றுப் போடுவதும் வழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது.

ஸ்தூல சரீரம் : அளவுக்கு மிஞ்சிப் பருத்த உட லும் விரும்பத்தக்கதல்ல. இது நோய்க்கு விருந்து, மேலை நாட்டார் உடம்பை மெலியச் செய்வதை ஒரு கலையாக

வளர்க்கிறார்கள்; அதைநாம்சொல்லாவிட்டாலும், உடம்பை ஸ்தூலமாகாமல் காக்கச் சில சொல்வதால் பயனுண்டு. பொதுவாக, தேனை நீரில் விட்டுக் குடிப்பது நல்லது. சுக்கு மிளகு திப்பிலி பொடித்துப் போட்டுச் சத்துமா கரைத்துக் குடித்தல்; தினமும் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விழுங்குதல்; திரிபலைத்தூளைத் தேனில் குழைத்து விழுங்குதல் – என்பன சில நாட்டு முறைகள் அரிசி பருப்பு வகை குறைத்து, காய்கறி வெந்த சாற்றைக் குடித்தல் நன்று.

விதை வாதம்

விதை வீங்கியிருப்பதற்குப் பலகாரணங்கள் உள்ளன. தாளம்மை காரணமாக விதை வீங்கலாம். யானைக்கால் வியாதிக்குக் காரணமான கொசுகு கடித்ததனால் விதை வீங்கலாம். இவை இரண்டும் வேறு இடங்களில் சொல்லப் பட்டுள்ளன.

அடிபட்டது காரணமாக வீங்கிக்கொள்ளும். அப்போது சூடான ஒற்றடம் கொடுத்தால் வீக்கம் வடிந்து விடும்; உபத்திரவம் இராது.

மற்றப்படி சில சமயங்களில் விதையைச் சூழ்ந்துள்ள பையில் சாமானியமாய்க் காணப்படுகிற சொற்பத் திரவப் பொருள் அளவில் மிகவும் அதிகமாய் விடுகிறது, இதைத் தான் நோயாகக் கருதுகிறோம். இதற்கு ஹைட்ரோஸீல் என்று ஆங்கிலத்தில் பெயர். இந்த நிலையில் திரவத்தின் பளு காரணமாக, விதையும் அவ்விடத்திலுள்ள இரத்தக் குழாய்களும் தொங்க ஆரம்பிக்கும். சில சமயம் நீரை மாத்திரம் வடிக்கக்கூட முடியும். சில சமயம் ஊசி மருந்தும் செலுத்துவதுண்டு. இவற்றால் பலன் குறைவு. டாக்டர்

ஆபரேஷன் பண்ணுவதுதான் சிறந்த வைத்தியம். இது எளிது. கஷ்டமில்லை. பயப்பட வேண்டியதில்லை.

யானைக்கால்

இதை உண்டுபண்ணும் ஒரு புழு (அல்லது கிருமி) ஒரு கொசுகினிடம் தொத்திக்கொண்டு உடம்பில் புகுவதனல் தான் இந்நோய் வருகிறது.

வளர்ந்த புழு **2–4** அங்குல நீளம் சுருட்டிக்கொண்டு நிண நீர்ச் சுரப்பிகளை அரித்து விடுகிறது. நீர்க்குழாய்கள் கெடுகின்றன. இதன் பயனுய் வருவதே யானைக்கால். யானைக்கால் என்பது மேல் தோல் தடிப்பேறி கீழ்த் தோலும் வீங்கிப் போவது. கால் மட்டுமன்றி கை, விரல், விதை முதலிய பாகங்களும் இவ்வாறு பாதிக்கப்படும். பெண்களின்மார்பும் சிலசமயம் இவ்விதம் வீங்குவதுண்டு.

கொசுக் கடித்தவுடன் புழுவானது நிண நீர்க் குழாயினுள் நுழைகிறது. வயிற்றிலுண்டாகும் சுரப்பிகள் பாதிக்கப்படும்போது மூத்திரம் பால்போல் வெள்ளையாகித் தரையில் விழுந்ததும் உறைகிறது. காரணம் கொழுப்புச் சத்துக்கள் புழுவின் வேலையால் சீரணமாகாமல் வெளிப்படுவதே. இதனல் நோயாளி மிகவும் மெலிந்து போகிருன்.

இப்புழு உடலிற் புகுந்தவுடன் மிகவும் கடுமையான குளிர் சுரம் அடிக்கும். அதுவே இதன் முக்கியமான முதல் அறிகுறி. கண்டவுடன் வைத்தியரிடம் சென்று இதற்கென்று ஏற்பட்ட ஊசி (ஆர்செனே-டைபாய்டு) போட்டுக் கொள்வதுதான் சிறந்த பரிகாரம். இந்த ஊசி மிக்க வலி தரும். புழுவை அடியோடு ஒழிப்பதற்கு மருந்து எதுவும் இன்னும் ஏற்பட வில்லை. விதையில் வந்திருந்தால் ஆபரேஷன் மூலம்

தோல் முழுமையும் அகற்றிவிடமுடியும். அப்போது புதுத் தோல் உண்டாகும். நோய் நீங்கிவிடும். மற்ற இடங்களில் வைத்தியம் திருப்திகரமாய் இல்லே. சில இடங்களில் கடியி ஞல் சீழ் உண்டாகி நீர் வடிந்து உபத்திரவமும் அருவருப் பும் தரும்.

சுரம் கண்டதும், வீங்குகிற பாகத்தில் அதிகமான வலி. அந்தப்பாகம் முழுமையும் சிவந்து போய்ச்சுடுகிறது; தொட்டாலே சூடு நன்கு தெரியும். நோய் உடையவருக்கு மலப் பிரவிருத்தி தடைப்படும். சுரமும் வீக்கமும் 3–4 நாளில் போய்விடும். ஆனல் மறுபடியும் மறுபடியும் வந்து கொண்டிருக்கும். வீங்கிய வீக்கம் முடிவில் அப்படியே நின்று கொள்ளும். இந்த வீக்கமும் கொஞ்சங் கொஞ்ச மாய் அதிகரித்துவரும். வீக்கம் தடித்து முண்டும் முடிச்சு மாகச் சீழ் கொண்டிருக்கும். இந்த நிலே இருந்தாலும், அல்லது ஒரு வருஷத்துக்கு மேலாக அப்படியே நின்று போன வீக்கத்திற்கும், பரிகாரம் இல்லே என்கிருர்கள்.

இந்தப்புழு இரத்தத்திலிருப்பது இரத்த பரிசோதனே யின்மூலம்தான் கண்டுபிடிக்கமுடியும். பொதுவாக இப் புழு பகல் நேரத்தில் ரத்தத்தில் வருவதில்லே, நள்ளிரவில் தான் வருகிறது. ஆகவே பரிசோதனேக்கு ரத்தத்தை நள்ளிரவில் எடுக்க வேண்டியிருக்கும்.

ஹெடரசான் என்ற மாத்திரை இந்த நோய்க்கு ஆரம்பநிலேயில் நல்ல பலனளிப்பது தெரிகிறது. நாட்டு வைத்தியத்தில் இதற்குப் பரிகாரம் உண்டு என்று சொல் வார்கள். கடுக்காய்ப் பொடியை கோசலத்தில் போட்டு வெயிலில் உலர்த்திச் சுண்டவைத்து எடுத்து மாத்திரை போலக் கொடுத்தல்; அல்லது கோசலமும் விளக்கெண் ணெயும் கலந்து கொடுத்தல் – இவை யாவும் ஆரம்ப

நிலையில் சுரம் கண்டு வீக்கம் ஏற்பட்டவுடன் செய்தால் மட்டுமே பலன் தரும்.

சிறுபிள்ளைகளுக்குப் பொதுவாக இந்தநோய் வராது என்று சொன்னபோதிலும்கூட, பதினைந்து வயதுக்கு உட்பட்ட சில பிள்ளைகளுக்கும் இந்நோய் ஏற்பட்டு அருவருப்பான வீக்கம் இருப்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம்.

சிற்சில பிரதேசங்களில் இந்நோய் மிகுதியாயுள்ளது. ஆற்றோரப் பகுதிகளில் மிகவும் அதிகம். உதாரணம்—சைதாப்பேட்டை, சிதம்பரம், சீகாழி, மாயூரம், நாகப்பட்டினம், அங்குள்ளோர் எச்சரிக்கையா யிருப்பதுதான் தடுப்பு முறை. கொசு கடிக்கும்போதுதான் புழு பரவுகிறது. நோயுடையவர் தம்மைக் கொசு கடித்து விடாதபடி கொசுவலை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம்.

எல்லோரும் கொசு வராதபடி கொசுவலை கட்டிக் கொண்டால் நோய் அணுகாதபடி தப்பலாம். தடையின்றி மல நீக்கம் ஏற்பட வேண்டும்.

மூல ரோகம்

மூல ரோகம் பௌத்திரம் என்று பல பிரிவுகளாகச் சொல்லுவார்கள். ஆசன வாய்க்கு அருகில் உட்புறத்திலும் வெளிப்புறத்திலும் உள்ள கறுப்பு ரத்தக் குழாய்கள் ரத்தம் கொண்டு செல்லுவதில் தடை ஏற்பட்டு, மூலம் ஏற்படுகிறது. இந்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் மிகவும் மென்மையானவை. ஆகவே குழாயில் அழுத்தம் அதிகமாகும்போது வெடித்து இரத்தம் வெளிப்படுகிறது, மூல நோய் உண்டாகிறது. ஆசனவாய்க்கு அருகில் கரு நிறத்தில் இரண்டு மூன்று இடங்களில் கட்டி போன்ற பருக்கள்

ஏற்பட்டிருக்கும். இந்தக் கட்டியைக் குணப்படுத்துவது முதல் வேலை. வெப்ப நீரில் இடுப்பு ஸ்நானம் செய்வது ஓர் அளவு நன்மை தரும்.

உட்புறமான மூலத்தில் ரத்தம் வெளிப்படும். தானுக நோயாளிக்குத் தெரியாமலே ரத்தம் போய்க்கொண்டிருக்கும். நோயாளி பலவீனமாவார். இதற்கு வைத்தியரிடம் காட்டிச் சிகிச்சை செய்வதுதான் நல்லது. ஆரம்ப நிலையில் டாக்டர் ஊசி போடுவதனுல் வெளி வருகின்ற பாகம் சுருங்கி உள்ளே போய்விடும். மூலத்தில் அதிகம் புண் ஏற்பட்டுவிட்டால் ரண சிகிச்சை தான் செய்யவேண்டும். ஒற்றடம் கொடுத்தல், இடுப்பு ஸ்நானம் செய்தல் – சிறிது சிரம பரிகாரம் செய்யும். மணித்தக்காளிக்கீரை வெங்காயம், காசிலிக்கீரை, மோர்வகை–இவை பொதுவாக மூல உபத்திரவத்தை நாளடைவில் கட்டுப்படுத்தும். எப்போதும் சிறிதுகூட மலச்சிக்கல் இராதபடி எச்சரிக்கை வேண்டும்.

குஷ்ட ரோகம்

எல்லா நோய்களையும்போல இதுவும் ஒரு நோய்; பெருவியாதி என்று பெயர். ஆயினும், இதுமட்டும் அவரவர் விதி வினை வழி வந்ததுஎன்று முடிவுகட்டிஅருவருத்து ஒதுக்கி விடுவது சரியில்லை. இது ஒரு பெரிய கொடிய வியாதி. குழந்தைப் பருவத்தில் எளிதாய்த் தொத்திக் கொள்கிறது; வயது முதிர்ந்த பின், நெடுநாள் கழித்துத் தான் வெளியே தெரிகிறது; தொத்தின நோய் முதிர்வதற்குப் பல ஆண்டுகள் பிடிக்கிறது.

ஆரோக்கியம் சுகாதாரம் குறைவுள்ள இடங்களில் இந்நோய் அதிகம் பரவுகிறது. உடனே தெரியாமையால்

இதைப்பற்றி அதிகம் யாரும் கவலைப்படுவதில்லை. நோயாளியோடு குழந்தைகள் யாரும் எவ்விதத்திலும் சம்பந்தப்படக் கூடாது என்பது முக்கியம். நோயாளியும், தன் சொந்தப் பிள்ளையைக்கூட விரலாலும் தொடக்கூடாது.

குழந்தைப் பருவத்தில் தோல் மிகவும் உணர்ச்சியுடையதாதலால், அப்போது நோய்க்கிருமி சுலபத்தில் தொத்திக் கொள்கிறது. பலகாலம் கழித்து, தோலில் ஒரு படை தெரிகிறது. அவ்விடம் நிறம் மாறுபட்டிருக்கிறது. கவனிக்காமல் விட்டால் இது எங்கும் பரவுகிறது; இந்த நிலையில் இது மற்றப் பிள்ளைகளுக்கும் எளிதில் தொத்திக் கொள்ளும். இந்த இடத்தின் தோல் உணர்ச்சி குன்றியிருக்கும். இதனோடு உடம்பின் பல பாகங்களிலும், விரல் நுனி, கால் முதலிய இடங்களிலும் சிறு கட்டி தோன்றி, அதிலிருந்து நீர் கசியும். நீரடிமுத்துத் தைலம் தேய்ப்பதும் ஊசி மூலம் உட்செலுத்துவதும் பயனுடையது. எப்படியும் இந்த நோயாளியை ஆஸ்பத்திரி சிகிச்சைக்கு அனுப்ப வேண்டும். வீட்டில் வைத்துப் பராமரிப்பது ஆபத்தானது. நோயாளியின் பொருள்களைப் பிறர் தொடக்கூடாது. அவரைப் பிரத்தியேகப்படுத்தி வைத்துப் பிறஇடங்களையும் சுகாதார முறையில் வைத்திருக்க வேண்டும். இந்த நோய்க்கென டீ. டீ. எஸ். என்ற மாத்திரையும் விசேஷ சிகிச்சை முறைகளும் இப்போது ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவை டாக்டருடைய யோசனையின்படி உட்கொள்ளத்தக்கவை. விசேஷ பத்தியம் உண்டு. பொதுவாக, பெரு வியாதி என்று பயந்து கைவிடவோ, அதைரியமடையவோ வேண்டியதில்லை. ஆரம்ப நிலையில் நிச்சயம் பூரண குணம் உண்டு பண்ண முடியும், ஆனால் மூடிவைக்கக் கூடாது என்பதை எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பிளவை

வயதானவர்களுக்கும் நீர் ரோகமுடையவர்களுக்கும் வரும் கட்டியே பிளவை எனப்படுவது. ரத்தமே நோயுற்ற காரணத்தால் இது வருகிறது. சிறு காயமேற்பட்டாலும் பெரும் பிளவையாய் வரக்கூடும். தேர்ந்த டாக்டர் பார்க்க வேண்டியது. சத்து நிறைந்த ஆகாரமும் இரும்புச் சத்தும் அவசியம்.

நரம்புச் சிலந்தி

இது மக்கள் உடம்பில் இருந்து வாழ்கிற கொடிய புழு. தண்ணீரிலும் ஈரத்திலும் தான் முட்டைவிடும். முட்டைகள் நீரில் வளரும். மக்கள் உடம்பில் வாழ்கிற பெண் புழுவானது முட்டையிடும் பருவத்தில் உடலின் மேல்தோலைப்பொத்துக்கொண்டு, தான் முட்டையிட ஈரம் எங்கேனும் இருக்கிறதாவென்று தலையை நீட்டிப் பார்க்கும். இப்படி பொத்த இடம் சீழ் கொண்டு பெரிய கட்டியாகிய சிலந்தியாக மாறுகிறது. இது ஆறுவது மிக்க கஷ்டம். சுரத்தோடு இது தொடங்கும்.

இந்தப் புழுவானது தோலுக்கு அடியில் இருக்கும். மிகவும் வெண்ணிறத்தில் சேமியா அளவு பருமன் உள்ள கம்பிபோல் இருக்கும். உடம்பில் புழு இருக்கும்போது அதைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு வழி இல்லையென்று சொல்லுகிறார்கள். முட்டையிடவேண்டி அது தோலில் முட்டி வெளிவரப் பார்க்கிறது. முட்டுகிற இடம் நமைச்சல் ஏற்படுகிறது. நோயாளி சொறிகிறான். நோயாளி சொறிந்த இடத்தில் ரத்தம் கண்டவுடன் புழு தலையை நீட்டுகிறது.

நம்முடைய நோக்கம் புழுவை வெளிப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும். புழு கண்ட இடத்தில் எப்போதும் ஈரம்

இருக்கவேண்டும். அவ்விடத்தில் ஈரத் துணியைச் சுற்றி வைப்பது நல்லது. தலையை வெளியே நீட்டினவுடன் அதை விரலால் பிடித்து இழுத்துக் கெட்டியான ஈர்க்குச்சியில் சுற்றிக் கட்டி வைக்கவேண்டும். புழுவை இழுத்து அறுத்து விடுவது ஆபத்து. அறுத்த பாகம் உடலினுள் சாகாமல் தங்கி மற்றோர் இடத்தில் வெளிவரப் பார்க்கும். புழு வெளியே வர வரக் குச்சியில் சுற்றிக் கட்டிக் கொண்டே போகவேண்டும். பல நாள் இந்த ஈர்க்குச்சி தொங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். பிறகு புழு முழுமையும் தானாக வெளிவந்து, குச்சியோடு விழுந்துவிடும். இதை முழுமையும் போக்கத்தக்க மருந்து இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. புழு பல கஜ நீளமிருப்பதும் உண்டு.

சில பகுதிகளில் நரம்புச் சிலந்தி நோய் அதிகம். அவ்விடத்தின் தண்ணீரினால் இந்த நோய் வருவதாக எண்ணுகிறார்கள். இதன் முட்டைகள் குளத்து நீரில் ஏராளமாக இருக்கும். நீரை அருந்துவோர் உடம்பில் புழு உண்டாகிறது. ஆகவே இத்தகைய இடங்களில் நீரைக் கொதிக்க வைத்துக் குடிப்பதுதான் பாதுகாப்பு.

ஆணி

சிறியவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் காலில் ஆணி விழுவது அதிகம். ஆணி என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். ஏதோ காரணத்தினால் குதியிலோ முன் காலிலோ உள்ள தோல் ஓரிடத்தில் செத்துப்போய், ஒரு குழி விழுந்து, குழியை அடைக்கிற அளவு அங்குள்ள சாதாரணத்தோல் கல்போலாகிக் கூர்மை பெற்றுக் குத்துகிறது. சாதாரணமாய் நடக்கவேமுடிவதில்லை. செருப்பில்லாமல் காலை அசைக்க முடியாது. ஆபரேஷன் செய்து ஆற்றினாலும், மேலும் மேலும் வந்துகொண்டேதான்

இருக்கிறது. இதற்கு நாட்டு முறையில் ஒரு பரிகாரம் சொல்வார்கள். அம்மான் பச்சரிசி என்ற ஒரு பூண்டு, களையாக எங்கும் முளைத்துத் தரையோடு படர்ந்திருக்கக் காணலாம். இதன் சிறிய இலையைக் கிள்ளினால் காம்பி லிருந்து குண்டூசி முனையளவு வெண்மையான பால் வரும். இலையோடு எடுத்து இப் பாலை ஆணியின் மீது தடவினால் பிறகு ஆணி கரைந்துவிடும், வராது. பால் அளவில் மிக மிகக் குறைவாதலால், இது பொறுமையோடு நெடுநேரம் செய்யத்தக்க சிகிச்சை. பாலைச் சேகரிக்க முடியாது. செடியருகே போய் உட்கார்ந்துகொண்டு பாலை எடுத்துத் தடவவேண்டும்.

கார்பாலிக் ஆசிட் என்ற திராவகத்தை ஓர் ஈர்க்கு நுனியால் எடுத்து வேளைக்கொரு தடவை பலநாள் ஆணி யின்மீது தடவி வந்தால் மெல்ல ஆணி கரையும். பிறகு வராது. ஆரம்ப காலத்தில் இது நல்ல பலன் தருகிறது.

கணைச்சூடு : தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கைப் பசு நெய் விட்டு வதக்கிக் கொடுக்கப் பலனுண்டு.

வெக்கை : வெட்சிப்பூ (விருட்சிப்பூ) வைப் பசும் பாலில் அரைத்து உள்ளுக்குக் கொடுக்க ஒரே வேளையில் குணமாகும் என்பார்கள்.

18. விஷக் கடி

வெப்பமிக்க நம் நாட்டில் தேள் கொட்டுதல் போன்ற சாமானிய விஷக்கடிகள் அனேகம் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுள் சிலவற்றுக்குப் பரிகாரம் பின்னே காணலாம்.

தேனீ

கொடுக்கினால் கொட்டிவிடும். கொட்டிய இடத்தில் கொடுக்கு முறிந்து இருப்பது தெரியும். அதை எடுத்துவிட

வேண்டும். கொட்டிய இடம் சில்ருக்கு அதிகமாய் வீங்கும். 24 மணி நேரத்தில் வீக்கம் வடிந்துவிடும். கடுப்பு கொஞ்ச நேரம் இருக்கும். வெந்நீர் ஒற்றடம் கொடுத்தால் போதும்.

குளவி

இதன் கொட்டுதல் தேனீ போன்றது. குளவியில் பல வகைகள் உள்ளன. சிலவற்றுக்கு விஷம் அதிகம் உண்டு. வீக்கம் அதிகம் இருக்கக்கூடும். ஒற்றடம் போதும்.

சிலந்தி

சிலந்திக்கடி அல்லது பொட்டுப் பூச்சி விஷம் சில சமயம் கடுமையாயிருக்கும். கடித்த இடம் திட்டமாய்த் தெரிந்தால், கொஞ்சம் கார்பாலிக் ஆசிட் வைத்துச் சுட்டு விடுவது நல்லது. வீக்கத்துக்கு ஒற்றடம் வேண்டும்.

பல்லி எச்சமிடுதல்

பல்லி எச்சம் மிகவும் விஷமுடையது. உறங்கும் போதேனும், மற்றச் சமயங்களிலேனும் கூரையிலிருந்து பல்லி எச்சமிடுவதால் எச்சம் மேலே படக்கூடும். பட்ட இடம் மூன்று நாளில் கொப்புளிக்கும். எரிச்சலும் நோவும் அதிகமாயிருக்கும். இதற்குப் பரிகாரம், உலையில் போடுமுன் அரிசி களைந்த கழுநீரின் அடியிலுள்ள வண்டலை எச்சமிட்ட இடத்தில் தடவுவது. பென்ஸிலின் களிம்பும் தடவலாம்.

பூரான் கடி

பூரான் கடி விஷமுடையது. இதைப் பூரான் குத்து என்பார்கள். தலைப்புறம் கூர்மையாயுள்ள முள் போன்ற பாகத்தால் பூரான் குத்தும். பெரிய சங்கிலிப் பூரான்

இப்படிக் குத்துவது. பல மணி நேரம் கொஞ்சம்கடுக்கும். சுண்ணும்பைத் தடவுவதுண்டு. குத்தின இடத்தில் கொஞ்சம் வீங்கும். மறுநாள் சரியாகிவிடும். ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

செவிப்பூரான் என்பது கருநிறமுள்ள மற்ருெரு பூரான். மிகவும் சிறியது. காதில் புகுந்துவிடும். உப்பு நீர் விட்டால் வெளியே ஓடி வந்துவிடும்.

தேள்

தேள் கொட்டுதல் சர்வ சாதாரணம். சிலருக்குக் கடுப்பு அதிகம் இருக்கும். சிலருக்கு அவ்வளவு கடுக்காது. சில தேள் அதிகம் கடுக்கும். சில தேள் அதிகம் கடுக்காது. நரம்புத் தேள், கருந்தேள், பனைமரத் தேள் என்பன மிகவும் உபத்திரவம் தரக்கூடியன. இந்த உபத்திரவம் எங்கும் அதிகமானபடியால் பலவகையான சிகிச்சை வகைகள் இருந்து வருகின்றன. பின்வரும் வைத்தியங்கள் எல்லாம் இது சம்பந்தமாய்க் குறிப்பிடத் தக்கவை.

பொதுவாய்த் தேள் கொட்டின இடத்தில் மிகுந்த கடுப்பு. ஐந்து நிமிஷத்துக்குள் மிகவும் அதிகமாகிறது. விஷம்போல் ஏறுகிறது. பூட்டுகள் தோறும் வலி சுரீர் என்று ஊசி குத்துவதுபோல் குத்திக்கொண்டேயிருக்கும். நெறி ஏறுகிறது என்று சொல்லுவார்கள். கொட்டின இடம் சிலருக்கு வீங்கிவிடும். அபூர்வமாய்ச் சிலர் இறந்து போவதும் உண்டு. சாதாரணமாய் விஷத்தின் கடுமை 24 மணி நேரந்தான் இருக்கும். எந்த வைத்தியமும்செய்யா விட்டாலும் கூட இந்த நேரத்தில் தானே குணமாகிவிடும்.

நாட்டு வைத்தியப்படி, பித்த சரீரம் உடையவர்களுக்கு, தேள் கொட்டு அதிக உபத்திரவம் தரும்.

கொட்டின இடம் நன்ருக வேர்க்கும். கொட்டின கொடுக்கின் முனையாகிய முள் முறிந்துபோய்க் கொட்டு வாயில் இருக்கும். தடவிப் பார்த்தால் தெரியும். முடிந்தால் இதை அகற்றவும். அந்த இடத்தில் பொட்டாசியம் பெர் மாங்கனேட் தூள் சிறிது வைத்து, கூடவே சிட்ரிக் ஆசிட்தூள் சிறிது வைத்து, ஒரு சொட்டுத் தண்ணீர் விட வும். உடனே கொதித்துப் பொங்கும். அப்போது உண் டாகிற பிராண வாயு கொட்டின இடத்தில் உள்ள விஷத்தை எரித்துவிடும். பிறகு வலி இருக்காது. கொட் டின இடம் தெரிந்தால்தான் இப்படிச் செய்யமுடியும். மற்ற இடத்தில் செய்தால் கொப்புளித்து விடும்.

கடையில் விற்கிற ஸ்டாண்டர்ட் ஸால்ட் என்கிற சாதாரண உப்பை எடுத்து நீரில் கரைத்து, ஒரு சொட்டு கண்ணில் விட்டால், நெறி ஏறுவது உடனே நிற்கும். ஏறி இருந்தாலும் இறங்கிவிடும். இந்தக் கலிக்கம் போடும் போது உடம்பின்வலப்பாகத்தில் கொட்டியிருந்தால் இடக் கண்ணிலும், இடப்பாகத்தில் கொட்டியிருந்தால் வலக் கண்ணிலும் போடவும். இந்த வைத்தியம், மந்திரம்பாதி, மனோதத்துவம் பாதி. ஆகவே, உப்புநீர் என்று சொன்னால் வைத்தியம் பலிக்காது. பெயர் சொல்லாமலே வைத்தியம் செய்யவும். கொட்டு வாயில் மட்டும் கடுப்பு இருக்கும். களிமண் குழைத்து அரை மணி நேரம் பற்றுப்போட்டால் வலிநீங்கும்; அல்லது பொறுக்கக்கூடிய சூடுள்ள சொற்ப உப்புக் கரைத்த வெந்நீரில் அரை மணி நேரம் கொட்டிய கையையோ காலையோ அமிழ்த்தி வைத் திருந்தால் வலி நீங்கும். கொட்டிய இடத்தில் கொஞ்சம் அம்மோனியா தடவலாம். சூடான உப்பு நீரால் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

உப்பை நுணுக்கி வெங்காயத்தைப் பாதியாக அரிந்து அதனால் உப்பைவைத்துக் கொட்டுவாயில் தேய்ப்பதுண்டு. கொடுக்கு வெளிப்படும்.

பாட்டரி செல்லின் கரிக்கம்பியை அல்லது உடைந்த கிராமபோன் தட்டை மண்ணெண்ணெயில் உரைத்துப் பூசுவதுண்டு. எரிந்த மாண்டில் சாம்பலை ஸ்பிரிட்டினால் கரைத்துக் கொட்டுவாயில் போட்டால் உடனே கேட்கும்; கடுப்பு நிற்கும், விஷம் முறியும். நண்டுத்தெறுக்கால் விஷத்துக்கும் இது பலிக்கும்.

பூவன் வாழைப்பழத்தைத் தோலோடு குறுக்கே அரிந்து கொட்டுவாயில் தேய்த்தால் கொடுக்கு நீங்குவதோடு விஷமும் இறங்கும். நெறிமுழுமையும் இறங்கிக் கொட்டுவாயில் மட்டும் நிற்கும்.

சங்கிலையை நிழலில் உலர்த்திப் புது மண் பாத்திரத்தில் இட்டுக் கொளுத்திக் கரியாக்கவேண்டும்; கரியைத் தூள் செய்து, ஒரு ரூபாய் அளவு வெற்றிலையில் வைத்து ஐந்தாறு மிளகுடன் மென்று விழுங்கவேண்டும். சிறிதளவு தண்ணீரும் குடிக்க, கடுப்பு நீங்கும்; உடனே நெறி இறங்கிவிடும். கொட்டுவாயில் மட்டும் வலி சிறிதளவு இருக்கும். இக்கரித்தூள் தயார் செய்து ஒரு கண்ணாடிப் புட்டியில் எப்போதும் கைவசம் வைத்திருக்கலாம்.

உடனே ஓடிப்போய்க் குளிர்ந்த நீரில் மூழ்கலாம். கொஞ்ச நேரம் ஓடுவது நல்லது.

பேதிக்குக் கொடுப்பது நன்மை தரும். கடையில் விற்கிற தேள் கடி மருந்துகளில் இரண்டொன்று நன்மை செய்கின்றன.

நண்டுத் தெறுக்கால்

ஆங்கிலப் பிராணி சாஸ்திரமுறையில் பெரிய தேள் என்றே இதை நினைக்கிறார்கள். கரும் பசுமை நிறத்தில் பார்க்கவே பயந்தருவதாய் இருக்கும். பெரிய தேளுக்கும் இதற்கும் என்ன வித்தியாசம் என்றால் இதன் கொடுக்கின் நுனி வளைவுக்கு முந்திய கணு சுத்த வெள்ளையாயிருக்கும். சாதாரணமாய் இது மிகவும் மெதுவானது. முதலில் இடுக்கியால் பிடித்துக்கொண்டு பிறகு கொட்டத் தொடங்கும்; அதற்குள் யாரும் கையையோ, காலையோ உதறி விடுவித்துக்கொள்ளலாம்; இதன் விஷம் மிகவும் கடுமையானது என்பதே இதுபற்றியுள்ள நம்பிக்கை. தேளுக்குக் குறிப்பிட்ட வைத்தியமே செய்யலாம். உடனே டாக்டரிடம் காட்டுவது நல்லது.

வனமல்லிகை இலைகளைக் கொய்து மென்று விழுங்கினால் விஷம் முறியும்.

கல் இடுக்குகள், கரையான் புற்றுப் போன்றவற்றில் நண்டுத் தெறுக்கால் இருக்கும். தாயும் குஞ்சுகளும் நூறு வரையில் சேர்ந்து இருப்பது சாதாரணம். குப்பைக் கூளம் சேராமற் பார்த்தால் நண்டுத் தெறுக்கால் வராது.

பாம்புக் கடி

பலர் நினைப்பதுபோல, பாம்பின் நாக்கில் விஷம் இல்லை. விஷப்பல் இரண்டு. வளைவான உட்புறம் குழாய் போலுள்ள பற்களில்தான் விஷம். கடித்த இடத்தில் எப்போதும் இரண்டு புள்ளிகள் போன்ற அடையாளம் இருக்கும். இரண்டு புள்ளிக்கு மேற்பட்ட அடையாளம் இருந்தால் அப்பாம்புக்கு விஷமில்லை அல்லது விஷப் பல் படவில்லை என்று முடிவு செய்யலாம். விஷப் பாம்புகளில்

இரண்டு வகை உண்டு. ஒன்று நல்ல பாம்பு வகை. இதனுடைய விஷம் நரம்பு அமைப்பைத் தாக்குகிறது. அதன் மூலம் சுவாசத்தைத் தடைப்படுத்துகிறது. சொற்ப அளவு இரத்தத்தையும் பாதிக்கிறது. மற்ற வகை விரியன் பாம்பு, இது நேரே இரத்தத்தைப் பாதிக்கிறது; கொஞ்ச அளவு நரம்பு அமைப்பையும் பாதிக்கிறது. நல்லபாம்பு கடித்தால் மயக்கம் வாந்தி மூச்சு தடைப்படுதல் இவை நிகழ்கின்றன. பின்னர் பேச்சு இல்லை, விழுங்க முடியவில்லை, நாக்குத் தொங்குகிறது, வாய் நுரைக்கிறது, வலிப்புஉண்டாகிறது. நிலைமை சில மணி நேரத்தில் மிகவும் மோசமாகிறது. சில சமயம் வயிற்றுப் போக்கு, சிறு நீரிலும், மூக்கிலும் இரத்தம். விரியன் பாம்புக் கடியினுல் கட்டுக் கட்டாக வலி; அதிக விஷம் ஏறி இருந்தால் மரணம். சில சமயம் கடித்த இடத்தில் இரத்தம் கசிந்துகொண்டே இருக்கும்; நிறுத்த முடிவதில்லை.

காயத்துக்கு மேல் புறத்தில் இரத்த ஓட்டத்தைத் தடைப்படும்படிக் கட்டுக் கட்டவேண்டும். முழங்கை, முழங்காலுக்கு மேலே கட்டு இருக்கவேண்டும்; கீழே இருந்து பயனில்லை. பிறகு கடிவாயை நன்ருய்க் காயப் படுத்தி, காயத்தில் பொட்டாசியம் பர்மாங்கனேட் தூளை வைக்கவேண்டும். அல்லது வாயில் புண் இல்லாதவர்கள் இரத்தத்தை உறிஞ்சித் துப்ப வேண்டும். இதனுல் விஷம் வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த வைத்தியங்களின் ஒரே நோக்கம் விஷம் பரவாமல் தடுப்பதே. முடியுமானுல் உடனே டாக்டரிடம் காட்டிப் பாம்பு விஷத்துக்கு மாற்று மருந்துகளை ஊசி போடச் செய்யலாம்.

விஷப்பாம்புக் கடிக்குப் பின் வரும் முறைகள் பலருக்குக் கைகண்ட பலன் தந்துள்ளன. ஒன்று வாழைப்

பட்டைச் சாறு. ஒரு வாழை மரத்தை வெட்டி, வெட்டின இடத்தில் வடியும் சாற்றைக் கால்படி அல்லது அரைப்படி அளவு ஒரு பாத்திரத்தில் பிடித்து உடனே குடித்துவிடுதல்; உடனே விஷம் முறிந்துபோகிறது. மற்றது அறுகம் புல். நல்ல அறுகம்புல் கொண்டுவந்து நையக் குழைவாக அரைத்துக் கடிவாயில் கனமாகவைத்துக் கட்டவும்.

வெறி நாய்க் கடி

மிகவும் கொடுமையான விஷங்களில் ஒன்று. வெறி நாயின் கடிதான் விஷமே தவிர மற்ற நாயின் கடி இம் மாதிரிஆபத்தான விஷமில்லை. மற்றநாயின்வாயில் அசுத்தம் இருக்கும். இது கடித்ததும் இரத்தத்தில் பட்டபோது, கிருமி சம்பந்தமுள்ளதாகிச் சீழ் பிடிக்கலாம். இதை எளிதில் ஆற்ற முடியும். ஆனால் நாயின் வெறி விஷம் என்பது வேறு. வெறி நாய் எக்காரணமும் இல்லாமல் யாரையும் கடிக்கும். தெருவில் யாரையும் எந்தப் பிராணி யையும் ஓடி ஓடிக் கடிக்கும். கடி விஷமா என்று முடிவு செய்ய, நாயைக் கொல்லாமல் கட்டி வைத்திருக்க வேண்டும். பத்துநாள் நாய் உயிரோடு இருந்தால் வெறி யில்லை என்று முடிவு செய்யலாம். வெறிநாய் கடித்தால் மற்ற நாய்களும் வெறியடையும்; குதிரைபோன்ற பிராணி களும் வெறிகொண்டு கடிக்கத் தொடங்கும்.

வெறிநாய் நீரைக் கண்டால் பயந்து ஓடும். இது ஒரு முக்கிய அடையாளம். சீக்கிரத்தில் அதன் பின் கால் சுவாதீன மிழந்து தொங்கிவிடும். நாய் நடக்க முடியாது. வாயில் நுரை தள்ளும்.

நாயின் பல்லோ எச்சிலோ இரத்தத்தில் பட்டிருந்தால் விஷம். இதன் பயனாய் விபரீத அறிகுறிகள் தோன்றும்.

கழுத்து விறைக்கும். மூச்சு கஷ்டம். நீர்குடிக்க ஆசை. ஆனல் குடிக்க முடிவதில்லை. விழி பிதுங்கும். வாய் நுரைக்கும். நாலுநாள் இந்த நிலை இருந்து மரணத்தில் முடியும். இப்படிப்பட்ட அறிகுறிகள் வந்துவிட்டால், பிறகு பிழைக்கப்போவது இல்லை. ஆகவே, நாய்கடித்தால்ஆபத்து நேராதபடி உடனே தடுப்பதே வைத்தியமாகும்.

இதற்கான வைத்தியம் முன்பு கூனூர் பாஸ்டர் இன்ஸ்டிடியூட்டில் நடைபெற்றது. இப்போது இதற்கான ஊசி மருந்து (ஸீரம்) எல்லா அரசாங்க ஜில்லா ஆஸ்பத்திரிகளிலும் உள்ளது. அங்குப்போய், பூர்த்தியான வைத்தியம் செய்து கொள்ளுவதுதான் பரிகாரம். 14 ஊசி வரையில் போடுவார்கள்.

வெறிநாயாக இருந்தால், கடித்த உடனே எக் கோளாறும் காணப்படவில்லையே என்று சிறிதும் அசட்டை செய்யக்கூடாது. இது பேராபத்தில்தான் முடியும். சிலசமயம் நாய்கடித்த விஷம் பல ஆண்டுகள் கழித்து வெளிப்பட்டு ஆளைத் தீர்த்துவிடுவதுண்டு. இது பற்றி எவ்வளவு எச்சரிக்கை செய்தாலும் தகும்.

19. விபத்துக்கள்

ஊமைக் காயம்

கீழே விழுந்து அடிபட்டாலும், மேலே ஏதாவது பலமாய் மோதினும் விழுந்தாலும், அடிபட்ட இடத்தில் தோல் சிதைந்துபோகாமல்இருக்கும். ஆனல் கீழுள்ள சதைக்கு அடி ஏற்பட்டு அதிலுள்ள சிறு ரத்தக் குழாய்கள் உடைந்து அவ்விடத்தில் ரத்தம் குழம்பிப் போயிருக்

கும். ரத்தம் கட்டும், வலி ஏற்பட்டிருக்கும். காயம் பட்ட வுடனே, அவ்விடத்தில் மிகவும் குளிர்ந்த நீரை விடலாம். சற்று நேரமானால் துணியைச் சூடான வெந்நீரில் நனைத்து அடிக்கடி ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். அடிபட்ட இடத்தை, முடியுமானால், மார்பைவிட உயரம் இருக்கும்படி உயர்த்தி வைக்கலாம்.

தோல் சிதைந்துபோய் அழுக்குப்பட்டிருந்தால் டிஞ்சர் அயொடின் தடவலாம். அழுக்குப் படாத காயமாயிருந்தால் சுத்தம் செய்துவிட்டு சல்போனமைடு தூள் தெளித்துக் கட்டினால் போதும்.

வெட்டுக் காயம்

லேசான வெட்டுக் காயமானால், அழுக்கு அல்லது நீர் படாமலிருந்தால், மணித்தக்காளிச் சாற்றை விட்டால் சீழ் பிடிக்காமல் காய்ந்து போகும். அழுக்குப் பட்டிருந்தால் டெட்டால் நீர் அல்லது கார்பாலிக் ஆசிட் நீர் முதலியவற்றால் காயத்தை முதலில் கழுவ வேண்டும்; பின் சல்போனமைடு தூளைத் தெளித்துப் பஞ்சு வைத்துக் கட்டலாம்.

ஆழமான காயத்துக்கும் இவ்விதமே மருந்து நீரால் அலம்பித் தூள் வைத்துக் கட்டலாம். தூள் சீழ் பிடிக்காமல் ஆற்றிவிடும். சில சமயம் காயம் பட்ட இடம் அதிக அகலமாய், விரிந்து விலகி நிற்கும். இதற்கு டாக்டரிடம் காட்டித் தையல் போடுவது அவசியமாயிருக்கும். தையல் போட்டால் வடுவில்லாமல் ஆறக்கூடும்.

கொடிவேலி வேரை அரைத்துப் போட்டால் காயம் ஆறிவிடும். இலவம் பிசினை நெய்யக் குழைத்துக் காயத்தின்

மீது பூசுவதுண்டு. மெல்லிய பஞ்சில் டிங்க்சர் பென்ஸாயின் என்ற திரவ மருந்தை நனைத்துக் காயத்தின்மீது நன்கு மூடும்படி வைத்து வெள்ளை அழுக்கில்லாத கட்டுத் துணி கொண்டு கட்டி இரண்டு நாள் ஈரம் படாமல் வைத்திருந்தால், காயம் விரைவில் ஆறிவிடும். சீழ்பிடிப்பதில்லை. காயம் பூரணமாய் ஆறி மேலுள்ள 'அசடு' படலாகப் பெயர்ந்து விழும்போதுதான் பஞ்சை எடுக்கமுடியும். சில சமயம் இதனால் கணைய அழற்சி ஏற்படும். இது மிக்க ஆபத்தானது.

ரத்தம் கசிதல்

காயத்திலிருந்து சில சமயம் ரத்தம் அதிகமாய்ச் சொரிந்துகொண்டே இருக்கும்; நிற்காது. ரத்தம் வெளிப்படுவது காரணமாய் நோயாளிக்குப் பேராபத்து விளையவும் கூடும். தமனியிலிருந்து (சிவப்பு ரத்தக் குழாய்) ரத்தம் பெருகுவதே இதற்குக் காரணம். இதை உடனே நிறுத்தியாக வேண்டும். நோயாளியைப் படுக்கவைத்து, காயத்திற்கு மேலாகவுள்ள இடத்தில் இரத்தக் குழாயை இரண்டு பெரு விரல்களாலும் அழுத்தவும். கையிலோ காலிலோ ரத்தம் வடிந்தால், காயத்துக்குமேல் பாகத்தில் மடித்த துணியைச் சுற்றி முறுக்கவும். ஒரு குச்சியை மாட்டியும் முறுக்கலாம். இந்தப் பாகத்துக்கு அதிக ரத்தம் ஓடாதபடி, தலையணை புத்தகம் போன்ற ஓர் ஆதரவை அடியில் கொடுத்து உயர்த்தி வைக்கவும். ரத்தம் சொரிதல் நின்றதும், கட்டினகட்டை மெல்லக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அவிழ்த்துவிடவும். காயத்தை மருந்து நீரால் துடைத்துவிட்டுக் கட்டுக் கட்டவும்.

சிராய்ப்பு

சில சமயம் கீழே விழுவது போன்ற சம்பவங்களால் தோல் வழன்று போகும். சில இடங்களில் தோல் பேர்ந்து ரத்தம் கசிந்து உறையும். சாதாரணமாய் இச் சிராய்ப்புக்களில் அழுக்கு ஒட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கும். முதலில் டிஞ்சர் அயொடின் தடவுவது நல்லது. தடவிய பின் சல்போனமைடு தூள் தெளித்துக் கட்டலாம்.

சீழ் பிடித்த காயம்

சீழ் இருந்தால் முழுமையும் அகற்ற வேண்டும். சில சமயம் உள்ளே சீழ் நிரம்பி வாய் மூடிக்கொள்ளும். அப்போது ஆபரேஷன் பண்ணித்தான் சீழை நீக்கவேண்டும். சீழ் முழுமையும் எடுத்துவிட்டு, மருந்து நீரால் நன்ருய்க் கழுவி அல்லது துடைத்து விட்டு சல்போனமைடு தூள் தெளித்துக் கட்டவேண்டும். டாக்டர் பெனிசிலின் மருந்து ஊசி போடுவது சீழைப் போக்குவதற்கு உதவியாயிருக்கும்.

தீச் சுட்ட புண்

தீச் சுட்ட புண் ஏற்படுவது பல வகையில். நெருப்பு அல்லது பழுக்கக் காய்ந்த பாத்திரம், இரும்பு சுடுவது ஒரு வகை. கொதிக்கிற தண்ணீர் அல்லது நீராவி பட்டு வெந்து போவது மற்ருெரு வகை. கொதிக்கிற எண்ணெய் பட்டு வெந்து போவது மூன்ருவது. சூடான தார், மாவு முதலியன பட்டு வெந்து போகலாம். அபூர்வமாய்ச் சிலருக்குத் திராவகம் முதலியன பட்டு வெந்து போகலாம்.

சொற்ப இடத்தில் தோல் மாத்திரம் சிவந்து போகலாம். கொப்புளமாகலாம். தோலுக்கடியிலுள்ள தசை

விரைவில் பொசுங்கிக் கறுத்துப் போகலாம். துணி புண்ணோடு ஒட்டிக் கொள்ளலாம்; இப்படியிருந்தால், புண்ணை அதிகப்படுத்தாமல் துணியை எடுப்பது கஷ்டம். அதிகம் புண்ணாய் இருந்தால், அதிர்ச்சி காரணமாக நோயாளிக்கு மயக்கமும் வரலாம். புண் மூலமாக நோய் விளைவிக்கும் கிருமிகள் உடலினுள் பிரவேசித்து விடும்.

நெருப்பு அல்லது இரும்பு சுட்ட புண்: கொஞ்சமாயிருந்தால், உடனே அவ்விடத்தில் கொஞ்சம் தேன் சளிக்கத் தடவினால், கொப்புளம் உண்டாகாது. ஆறிவிடும். அப்படியே நீர் அல்லது ஆவிபட்டு வெந்து போனால், அவ்விடத்தில் உடனே கோவையிலைச் சாற்றைச் சிறு இடம் கூட பாக்கி இல்லாமல் சுடுப்பட்டபாகத்தில் விட்டால், புண்ணாகாதபடி ஆறும். ஆனால் சாறு படாத வெந்த இடம் இருந்தால் அது கொப்புளித்துவிடும்.

கொப்புளம் வராதபடி கோவை இலைச்சாறோ தேனோ இவை போன்ற பிற பொருளோ போடும்போது, தேய்க்கக்கூடாது. மேல் எழுந்தபடி பிழிய தடவ அல்லது அப்பவேண்டும் தோல் வழன்று போகக் கூடாதென்பது மிகவும் முக்கியமானது. சோற்றுக்கற்றாழை மடல் கொண்டு வந்து ஒரு பக்கத்தில் உள்ள தோலை நீக்குக. வெந்தபாகம் முழுமையும் சோறு அப்படியே படும்படி மடலை வைத்துக் கட்டலாம்: இது ஜில்லென்று குளிர்ச்சியாய் இருக்கும். எரிச்சல் இராது. கொப்புளிக்காது.

தலை, மார்பு, வயிறு ஆகிய இடங்களில் சுடப்பட்டிருந்தால் அபாயம் அதிகம் மூன்று காரியம் கவனிக்கத் தகுந்தது. ஒன்று வலியைக் குறைக்கவேண்டும்; இரண்டு அதிர்ச்சியின் விளைவுகளைப் போக்க வேண்டும்; மூன்று சுட்ட இடம் காற்றில் படக் கூடாது. மயக்கம் வரும்

போலிருந்தால் கிளர்ச்சி தரக் கூடிய பொருள் – காப்பி முதலியன – உள்ளுக்குக் கொடுக்கலாம். அதிகமான சோடா பைகார்பொனேட் உப்பை நீரில் கரைத்து அந் நீரை, சுட்ட இடத்தில் விட்டால் வலி குறையும், கொப்புளம் உண்டாகாது. ஆனால் இது உடனே செய்யவேண்டியது. தேங்காய் எண்ணெயும் சுண்ணும்பு நீரும் கலந்து குழம்பாக்கிச் சற்று நீலகிரித் தைலமும் கூட்டித் தடவலாம். துணி ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால், பிய்த்தெடுக்காமல், துண்டு துண்டாய்க் கத்தரித் தெடுக்கவும். சுடப்பட்ட பாகம் அதிகப் பகுதி காற்றில் படாமல் கவனிக்கவும்.

கொப்புளம் கண்டால், ஊசியால் குத்திவிடவும். கொப்புளித்த தோலை அகற்றக் கூடாது. இடம் வழன்று போகக் கூடாது. சாதாரண உப்பு நீர்விட்டுக் கழுவலாம், துடைக்கக் கூடாது. கிருமி நீக்க மருந்துகளோ திராவகமோ உபயோகிக்கக் கூடாது: கடையில் வாங்கக்கூடிய பெனிசிலின் ஆயின்ட்மென்ட் மிகவும் உபயோகமானது. இது கிடைக்காவிட்டால் போரிக் ஆயின்ட்மென்டே போதும்.

உள்ளுக்குத் திரவ ரூபமான உணவு நிரம்ப வேண்டும். புளித்த ஏப்பம் எடுக்கக் கூடும். சோடா பைகார் பொனேட் கொஞ்சம் நீரில் விட்டுக் குடிப்பது நல்லது.

அதிகம் வெந்த பாகம் சுருங்கி இழுத்துக்கொள்ளும் சுபாவ முடையது. ஆதலால், கட்டு கட்டும்போது மடக்காமல் நீட்டி வைத்துக் கட்டவேண்டும். விரல்களாய் இருந்தால் ஒவ்வொரு விரலையும் தனித்தனியே கட்ட வேண்டும்.

எலும்பு ஒடிதல்

எலும்பு ஒடிதல் டாக்டர் பார்த்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலைமை. எக்ஸ்ரே-படம் எடுத்துப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். எலும்பு ஒடிதல் பலவகை. குழந்தைகள் எலும்பு ஒடிந்தால் பச்சைக் குச்சியை ஒடித்தது போல் இரண்டு துண்டாய் முறியாமலே இருக்கும். பெரியவர்களுக்குத் தனியாக இரு துண்டாகி விடும். சில சமயம் எலும்பு சதையைப் பொத்துக்கொண்டு வெளியே வந்து விடுதலும் உண்டு.

எலும்பு முறிந்தால், குறிப்பிட்ட உறுப்பை உபயோகிக்க முடியாது. முறிவுள்ள இடத்தில் எரிச்சல், வலி, வீக்கம். ஈரத்துணியால் சுற்றிவைக்கவேண்டும்.

முறிந்த உறுப்புச் சிறிதும் அசையாதபடி சிறு கம்பு அல்லது சட்டம் பிளாச்சியை வைத்துக் கட்டுவதே முதல் வேலை. இரண்டு அல்லது மூன்றை இடைவிட்டு வைத்துக் கட்டலாம். முறிவுள்ள இடத்தின் மேலும் கீழும் சிறிது தூரம்சேர்த்துப் பிடிக்கும்படி கட்டவேண்டும். டாக்டர் பார்த்துச் சிகிச்சை செய்வது அவசியம்.

சுளுக்கு

பூட்டு புரண்டு போனல் அல்லது முறுக்கிக்கொண்டால் சுளுக்கு என்கிறோம். அங்கு எலும்புகளை இழுத்துப் பிடிக்கும் நார்கள் கிழிந்து போகின்றன. வலி உண்டாகிறது. அந்த உறுப்பு எவ் வேலையும் செய்ய முடியவில்லை. கால் ஆனல் ஊன்ற முடியாது. கையானல் எதையும் எடுக்கவோ தூக்கவோ முடிவதில்லை. வீக்கம் உண்டாகிறது. கவனிக்காமல் விட்டால், பூட்டு அப்படியே விரைத்துப் போகும். நீட்டவோ மடக்கவோ முடியாது.

பூட்டுக்கு ஓய்வு பிரதானம். சூடான ஒற்றடம் கொடுப்பது ரத்த வீக்கத்தைக் குறைக்கும். பூட்டு நழுவியிருந்தால், தெரிந்தவர்கள் அதைச் சரியானபடி பொருத்தி வைக்க வேண்டும். வைத்து, ஈரத்துணியால் குறித்த பாகம் அசையாமல் கட்டி ஈரம் காயாமல் நீர் விட்டுக்கொண்டே வர வேண்டும்.

மூட்டு நழுவுதல்

எலும்பின் ஓரம் தன் இடத்தைவிட்டுப் பிசகினல் மூட்டை அசைக்க முடியாது. இதுவே இதற்கு அடையாளம். பிசகின மூட்டைச் சரிசெய்யவேண்டும்; எலும்பின் ஓரத்தை அதன் இயற்கையிடத்தில் திரும்பவும் பொருந்தும்படிச் செய்யவேண்டும். இது திறமையும் பழக்கமும் வாய்ந்த வைத்தியன் செய்யவேண்டிய வேலை.

நீரில் மூழ்கிப் போகுதல்

மூச்சு தடைப்படுவதால் உயிர் போய்விடுகிறது. பயத்தாலும் அதிர்ச்சியாலும் கூட இந்த நிலையில் ஆபத்து விளைகிறது. முதலாவது செய்ய வேண்டியது, தேர்ந்த டாக்டரை அழைத்துவர ஏற்பாடு செய்து, மூச்சு உண்டாக்க முயற்சி செய்யவேண்டும். பதினைந்து நிமிஷம்வரை நீருக்குள்ளேயே அமிழ்ந்து போயிருந்தும்கூடச் செயற்கையாக மூச்சுண்டாக்கி உயிர் வந்திருக்கிறது. ஆகவே கை விட வேண்டியதில்லை.

மூழ்கிப் போனவரைக் குப்புறப் படுக்கவைத்து, தலையை ஒரு பக்கமாய்த் திருப்பி வைக்கவும். மார்பு எலும்புகளின் கீழ்ப் புறத்தில் மெல்லிய தலையணை அல்லது துணியைச் சுருட்டித் தலையணைபோல் உயர்த்திக் கொடுக்கவும். பக்கத்தில் போய்க் குனிந்து, இரண்டு கையையும்

விரித்து, கட்டை விரல் இரண்டும் முதுகெலும்பைத் தொடக்கூடிய படி கையை நோயாளியின் விலாப் புறத்தின் அடியில் வைத்துக் கீழ் நோக்கி அமுக்கவும். வயிற்றைக் கீழ் நோக்கி அமுக்கி, மார்பிலிருந்து காற்று வெளிப்படும் விதமாக அமுக்கவும். பலமாக ஆனல் ஹிம்சை இராதபடி அமுக்க வேண்டும். பின் பின்னுல் சாய்ந்து, அமுக்கவும். வேகத்தைக் குறைக்கவும். மார்பினுள் காற்று புகும். சில வினடி பொறுத்து மீண்டும் இவ்விதம் செய்யவும். நிதானமாக நிமிஷத்துக்குப் பதினைந்து தடவை செய்யவும். அதிக வேகம் வேண்டாம். விடாமல் செய்து வந்தால், மூச்சு வரும். இரண்டு மணி நேரம் செய்த பிறகு சிலர் பிழைத்து இருக்கிருர்கள். மூச்சு வந்ததாகத் தெரிந்ததும், மூச்சின் வேகத்துக்கு எற்றபடி இவ்விதமே சற்று நேரம் உதவி செய்யவும். குளிர் நீரில் பட்டு உடம்பு சில்லிட்டிருக்குமாதலால், வெப்பமான கம்பளி முதலியவற்ருல் உடம்பைப் போர்த்தவும்.

இந்த முறையில் நாக்கு வெளியே தொங்கி, வயிற்றிலுள்ள நீர் தானே வெளிப்படும். வயிற்றைத் தலையில் வைத்துஆளைச் சுழற்றி, நீரைவெளிப்படுத்துவதும் உண்டு.

செயற்கையாக மூச்சு உண்டுபண்ணும் முயற்சியைக் குறைக்காமலே மூக்கில் பொடி முதலியன காட்டி மூச்சைக் கிளறி விடலாம். முகம் மார்பைச் சூடுண்டாகும்படி தேய்க்கலாம். கை கால்களில் ரத்த ஓட்டம் உண்டாகும் படியும் வெப்பமுண்டாகும்படியும் கம்பளியால் தேய்க்கலாம். கீழிருந்து மேல் நோக்கி வேகமாய்த் தேய்க்கவும், சூடான ஒற்றடம் கொடுக்கவும்—வயிற்றுக்குழி, அக்குள், உள்ளங்கால் முதலான இடங்களில். விழுங்கமுடிந்தவுடன் வெந்நீர் அல்லது கிளர்ச்சி தரக்கூடிய காப்பி முதலியன

கொடுக்கலாம். நோயாளியைப் படுக்கையில் வைத்து உறங்கச் செய்யலாம். மார்பின் மேலும் தோளின் கீழ்ப் புறமும் சூடான ஒற்றடம், பற்று முதலியன உதவி செய்யும்.

முழு மூச்சு வந்த பின்னும் கொஞ்சநேரம் கவனித்து வரவேண்டும். தடை இருக்குமானல், மறுபடியும் செயற்கை மூச்சு முறையைத் தொடர்ந்து செய்தல் அவசியம்.

மின்சார அதிர்ச்சி

கிராமங்களிலும் மின்சாரம் அதிகம் இப்போது பரவி வருகிறது. இங்குமக்களுடைய அறியாமையாலும் கவனக் குறைவாலும் இவ்வகை விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. மின்சார அதிர்ச்சி ஏற்பட்டதென்று தெரிந்தால், உடனே அங்குள்ள பிரதான சுவிட்சை அணைத்து விடவேண்டும். இது செய்கிற வரையில் அதிர்ச்சியுற்றவரை நெருங்குவது ஆபத்து. இது செய்ய முடியாவிட்டால், எவ்வகையாலேனும் மின்சாரம் பாயாத பொருளால் அதிர்ச்சியுற்றவரைத் தூர இழுத்துப் போடவேண்டும். எல்லா உலோகங்களும் ஈரப் பொருள்களும் மின்சாரம் செல்லத் தக்கவை. ஆகவே, மின்சாரம் பாயாத ரப்பர் துணி முதலியவற்ருல் சுற்றி நோயாளியை இழுக்கவும் அல்லது காய்ந்த கழியால் அவரை அப்புறம் தள்ளவும். காய்ந்த ஈரமில்லாத கயிற்ருல் மாட்டி இழுக்கவும். வெறுங்கையால் தொடவே கூடாது. மின் அதிர்ச்சியால் மூச்சு நின்று போகிறது ஆகவே, அதிர்ச்சியுற்றவரை அப்புறப்படுத்தியதும் செயற்கை மூச்சு உண்டாக்கும் முறைகளை மேற்கொண்டு கிரமமான மூச்சு வருகிற வரையில் செய்து வரவேண்டும். டாக்டர் பார்க்கவேண்டியது அவசியம்.

விஷம் உண்ணுதல்

விஷத் தன்மையுள்ள பொருள்களை உண்பதனால் சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஆபத்து விளையக்கூடும். விவரம் தெரியாமல் இப்படிப்பட்ட பொருள்களைப் பிள்ளைகள் தாமே தின்று விடலாம். தின்றது என்ன பொருள் என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் பயனுடையது சாமானியமாய் இப்படிப் பிள்ளைகள் தின்கின்ற பொருள்கள் :

ஊமத்தை, குன்றிமணி, மஞ்சள் அலரி விதை.

தெரிந்தவுடனே செய்யத் தக்க பரிகாரம் வாந்தி எடுக்கச் செய்தல்தான். ஓர் இறகையாவது கை விரலையாவது அடித் தொண்டைவரையில் செலுத்தித்தொண்டையில் தடவினால் வாந்தி உண்டாகும். ஒரு குவளை நிறைய வெது வெதுப்பான நீர்எடுத்து அதில் ஒரு பெரிய கரண்டியளவு கடுகைப் பொடி பண்ணிப் போட்டுக் குழப்பி உட்கொள்ளச் செய்யலாம். அல்லது அதிகமான அளவு உப்பை வெது வெதுப்பான நீரில் கரைத்துக் குடிக்கச் செய்யலாம், மேலும் மேலும் குடிக்கவேண்டும். வாந்தி வந்தால், விஷம் வெளிப்பட்டுவிடும்.

ரசாயனப் பொருள்களால் நம்மிடையே விஷம் ஏற்படுவது அபூர்வம். இதனால் தொண்டை, குரல்வளை இரைப்பை முதலியன வெந்துபோயிருக்கும். வாந்தி கூடாது. புண்ணான இடங்கள் வாந்தியால் கிழிந்து பேராபத்து விளையவும் கூடும். இவற்றுக்கு விஷம் இன்னதென்று தெரிந்து டாக்டர் உடனே மாற்று மருந்து கொடுக்க ஏற்பாடு செய்தல் அவசியம்.

எலிப்பாஷாணம் சாமானியமாய் ஆபத்துவிளைவிக்கிற ஓர் ரசாயன உப்பு. எலி பிடித்தல் என்ற பெயரால் இது

பல மனித உயிரைக் காவு கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு, சாதாரணமாய் உண்கிற உப்பு, எலுமிச்சம்பழம், புளி போன்றன தக்க மாற்று மருந்தாகும்.

விஷத்தால் இருதயத் துடிப்பு நிற்காதபடியும், மூச்சு நின்றுவிடாதபடியும் பார்ப்பதுதான், மாற்று மருந்துக்கு அடுத்தபடி, முக்கியமானது. மிகவும் கெட்டியான காப்பி, தேயிலைப்பானம் மிகவும் நல்லது.

20. பிற் குறிப்புக்கள்

பக்கம் 23 பொடுகு : தலையில் வரும் பொடுகானது காதில் பலவகை நோயாக எளிதில் பரவி விடுவதுண்டு. மாதமொருமுறை மிளகுப்பால் தேய்த்துக் குளிப்போருக்கு இந்த நோய் வருவதில்லை. உடலில் போதிய எண்ணெய்ப்பசை இருப்பது மிகவும் முக்கியம். தினமும் ஒரு கரண்டி எண்ணெயைத் தேய்த்து முழுகுவது நல்லது.

பக்கம் 25 பேன் : மண்ணெண்ணெயும் ஆலிவ் ஆயில் என்ற எண்ணெயும் சம அளவில் கலந்து தொடர்ந்து மூன்று நாள் மாலையில் தலையில் சளிக்கத் தேய்க்கவும். நெருப்பருகே போகக் கூடாது என்பது எச்சரிக்கை. தலையில் துணி கட்டிமூடவும். காலையில் சீயக்காய் தேய்த்து அலம்பிவிடவும். மூன்று நாளும் ஆனபின், சோடா கலந்த நீரால் தலைமயிரை நன்குஅலம்பவும் பேன் நசித்து விடும். லார்க்ஸ்பர் என்ற மருந்தை உபயோகிப்பதும் உண்டு.

பக்கம் 43 சொத்தைப்பல் : கிராம்பைப் பொடி செய்து குழிவாயுள்ள பல் மையத்தில் வைத்துத் திணிக்க, தற்காலிகமாக வலி நீங்கும்.

பல் துலக்குவதற்கேற்ற குச்சி சம்பந்தமாக, பின் வரும் பழம் பாடல் கருதத்தக்கது:

வேலுக்குப் பல்லிறுகும் வேம்புக்குப் பல்துலங்கும்
பூலுக்குப் போகம் பொழியுமே - ஆலுக்குத்
தண்டா மரையாளும் சார்வளே நாயுருவி
கண்டால் வசீகரமாங் காண்.

கருவேலங்குச்சி – பல் இறுகும்; வேப்பங்குச்சி – பல் பிரகாசமாகும்; பூலாங்குச்சி – இன்பம் பெருகும்; ஆலம் விழுது – செல்வம் பெருகும்; நாயுருவி – கவர்ச்சி மிகுதி யாகும்.

பக்கம் 46 சொறிசிரங்கு: உடம்பு முழுமையும் தவளைச் சொறி போன்றபோகாத சொறியும் சிரங்குமாய் இருக்கிற பிள்ளைகளுக்குச் செய்கிற நாட்டுவைத்தியமுறை ஒன்று உண்டு. பசுமாட்டின் கோசலம் பிடித்து அதை ஐந்தாறு முறை வடிகட்டி இரண்டு வேளை உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் விரைவில் சொறியும் சிரங்கும் படல் படலாக உதிர்ந்து விடும் என்பது கைகண்ட அனுபவம்.

பக்கம் 51 சேற்றுப்புண்: கடுக்காயும் மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசுவதுண்டு. பறங்கிப் பட்டை என்று மருந் துக்கடையில் விற்கிற சரக்கை (இது அந்திமல்லிகைக் கிழங்காகும்) அரைத்து மாவாக்கி வடிகட்டி மாத்திரை யாகச் செய்து தினம் இரண்டு மாத்திரை உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும் பலன்தரும். இரவு படுக்குமுன் புண்ணுள்ள இடத்தை நன்குய்த் தேய்த்து அலம்பிவிட்டு, தனி ஸல் போனமைடு தூளையோ, அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் குழைத்தோ, தடவிவந்தால், சிலதினங்களில் பூரண குண மாகும்.

பக்கம் **53** மறு: குப்பையில் காண்கிற முள்ளுக்கீரை இலையைச் சருகுபோல் வெயிலில் உலர்த்திச் சுட்டுச் சாம்பலாக்கி அச்சாம்பலையும் கரியையும் விளக்கெண்ணெய் அல்லது தேங்காயெண்ணெயில் குழைத்துப் பாலுண்ணியின்மீது பூசிவர மறைந்து போகும்.

பக்கம் **54** பித்த வெடிப்பு : சேற்றுப் புண்ணுக்குக் குறிப்பிட்ட பரிகாரங்கள் ஏற்ற வகையில் இதற்கும் பொருந்தும்.

பக்கம் **61** கக்குவான் : வருமுன் காப்பது எளிதென்று வைத்தியர்கள் சொல்வர். அக்கம் பக்கத்தில் கக்குவான் நோய் பரவியிருப்பது அறிந்து, பத்து வயதுக் குட்பட்டுள்ள எல்லா குழந்தைகளுக்கும், தலையீற்றாயுள்ள சினைப்பசுவின் கோசலத்தில் அரைக்கரண்டியளவு அடுத்தடுத்து இரண்டு நாள் காலையில் உள்ளுக்குக் கொடுத்தால் கக்குவான் வராது என்று சொல்லிக் கேட்டிருக்கிறோம்.

பக்கம் **72–3** வயிற்றுக் கடுப்பு வயிற்றுப்போக்கு (அதிசார பேதி) : ஓமத்தைக் கஷாயமிறக்கிக் கொடுக்க நல்லது. பச்சைக் குழந்தைக்கு வெள்ளைச் சர்க்கரையில் நெய்விட்டுக் குழைத்துத் தினம் மூன்று வேளை கொடுத்தல் உடனே கேட்கும். சிறு பிள்ளைகள் பெரிய பிள்ளைகளுக்கு வெந்தயப் பொடியைத் தயிரில் கலக்கிக் கொடுக்க; மாங்கொட்டைப் பருப்பைப் பொடிசெய்து தயிரில் குழப்பிக் கொடுக்க; மங்குஸ்தான் பழம் கொடுக்க.

தொண்டை கட்டுதல்: பாடுவோருக்குத் தொண்டை கட்டிக்கொள்ளுதல் பெருத்த இடையூறு. இதை எளிதில் சரிபண்ணிக்கொள்ள முடியும் ஆடாதொடைச் சாறு பிழிந்து தேனில் விட்டுக் குழைத்துத் தடவலால். உட்

கொள்ளலாம். உடனே சரியாகிவிடும். இதை வாசவாரிஷ்டம் என்று சொல்வார்கள்; வாசவம் – ஆடாதொடை. கண்டதிப்பிலியையும் சீனக்கற்கண்டையும் பொடியாக்கி திராட்சை வற்றலோடு சேர்த்து உண்ணலாம். தூதுவளைச் சாறு பிழிந்து தேனில் குழைத்து உண்ணலாம்; அல்லது தூதுவளை வற்றல்வறுத்து உண்பதும் இதற்கு நல்லதாகும்.

இருதயத்தைப் பலப்படுத்த : இருதயபலவீனம் நவநாகரிகவாழ்வின் அருங்கொடைகளில் முக்கியமானது. பெரிய பெரிய தலைவர்கள்கூட, திடீரென்று மார்படைப்பால் இறந்து போகிறார்கள். இருதயமானது நெடுகிலும் பலவீனமாயிருந்து, திடீரென்று ஒரு சமயம் நின்றுவிடுகிறது. தொடக்கத்திலிருந்தே இருதயம் பலமாயிருந்தால் இந்த நிலை ஏற்படாது. இருதயத்தை உறுதியாக்குவதில் மருதம்பட்டை மிகவும் கைகண்ட மருந்து. மருதம்பட்டையை இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு, காப்பிபோல 'டிகாக்ஷன்' போட்டு, பால் கூட்டித் தினமும் பல நாள் சாப்பிட்டு வருவது மிகவும் நல்லது.

21. நோயாளியைப் பேணுதல்

அறை : அமைதியான இடமும் குளிர்ச்சியும் வேண்டும். திறந்த காற்று, வெளிச்சம், இருட்டு, ஈரம் கூடாது. ஈ கொசு மொய்க்கக்கூடாது. குப்பை கூடாது. சாமான்கள் எதுவும் இராமை நலம்.

படுக்கை : உயர்வாயுள்ள பலகை அல்லது கட்டில் வேண்டும். நார்க்கட்டில் கூடாது. வெளிச்சத்துக்கு எதிர்ப்புறம் போடவேண்டாம்.

அறைத் துப்புரவு : மிகவும் முக்கியம். தொத்து சம்பந்தமுள்ள நோய்களில் தரையில் பினைல் போன்ற மருந்து நீர் இட்டுத் துடைப்பது அவசியம். அறையில் உணவு இருத்தலாகாது.

அமைதியும் ஓய்வும் : சுரம் இருக்கும் போதும் கடு நோய் எதுவும் இருக்கும் போதும், நோயாளி எந்நேரமும் படுக்கையில்தான் இருக்கவேண்டும். கொஞ்சம் குணம் என்று தோன்றினாலும், எழுந்து நடமாடக்கூடாது. சொஸ்தமாவதற்குப் பூரண ஓய்வு மிகவும் அவசியம். படுத்து இருப்பதுதான் பூரண ஓய்வு.

பத்திய உணவு மிகவும் முக்கியம். உப்பு, புளி, காரம் வேண்டாம். நினைத்தபடி உண்ண வேண்டாம்.

அயலார் அடிக்கடி வந்து பார்ப்பது, பேசுவது வீண் தொந்தரவு. குறைத்துக் கொள்வது நல்லது, தவிர, பிறர் நடமாட்டம் நோய் பரவுவதற்கு இடமாகவும் கூடும்.

நோயாளிக்கு உறக்கம் அவசியம். இரவில் பிரகாச மான விளக்கு வேண்டாம். எந்த நேரமும் இடம் சந்தடி யின்றி அமைதியாக இருக்கட்டும்.

குளித்தல் : நோயாளி குளிக்கக்கூடாது என்ற தவறான எண்ணம் அனேகருக்கு இருக்கிறது மிகவும் குளிர்ந்த நீர் அல்லாமல், சற்றே சூடான நீரில் குளிப்பது நல்லது, அவசியமுங்கூட. வெளியே வந்து குளிக்க முடியா விட்டாலுங்கூட, படுத்தபடியே வெந்நீரில் நனைத்த துண்டால் உடம்பை ஒவ்வொரு பக்கமாய் மிருதுவாகத் துடைப்பது அவசியம். அழுக்கும் வேர்வையும் நீங்க வேண்டும். ஜலதோஷம் பிடிக்காது. அனேகநோய்களுக்கு மருந்து வேண்டுவது எப்படியோ அப்படியே குளிப் பாட்டுதலும் வேண்டுவதுதான்.

ஒற்றடம் கொடுத்தல் : வீக்கம், கட்டி முதலியவற்றுக்குச் சிறந்த பரிகார முறை. துணியினுல் ஒற்றடம் கொடுப்பது மிகவும் எளிது. கம்பளித் துணி சிறப்பு. இல்லையானுல் எந்தத் துணியும் போதும். கொதிக்கிற நீர் அரை வாளி வேண்டும். சதுரமான துணியாக எடுத்து, பாண்டேஜ் கட்டுவதற்கு மடிப்பதுபோல் மடிக்கவேண்டும். இதை நீரில் நனைத்து ஒற்றவேண்டும். ஒற்றும் சூடு, ஒற்ற வேண்டிய பகுதி முழுமையும் படும்படி ஒற்றுவது நல்லது. அதிகச் சூடு கூடாது; தோல் வெந்து கன்றிப்போகும். ஒற்றிய இடத்தில் தண்ணீரால் நனையும்படி ஒற்றக்கூடாது. 15 அல்லது 20 நிமிடம் ஒற்றடம் வேண்டும்.

வயிறு முதலிய இடங்களுக்கு ஒற்றடம் கொடுக்கும்போது, சில சமயம் கண்ணாடிப் புட்டியில் சூடான நீர் நிரப்பி அதை வைத்து உருட்டுவதும் சௌகரியமாக இருக்கும். நீர் ஆறிப்போனுல் கொட்டிவிட்டு சூடான நீர் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

வாந்தி எடுக்கச் செய்தல் : சில சமயங்களில் இது அவசியமாயிருக்கும். ஒரு குவளை வெந்நீரில் ஒரு கரண்டி உப்பைக் கரைத்து (அதிக உப்பாக) குடிக்கச் செய்யவும்.

வெறும் காப்பிக் கஷாயம், பாலில்லாமல், சூடில்லாமல் கொடுத்தால், சிலருக்கு உடனே வாந்தி வரும். ஒரு கரண்டிக் கடுகை அரைத்து ஒரு குவளை வெந்நீரில் கரைத்துக் கொடுத்தால் வாந்தி உண்டாகும்.

இவற்றேடுகூட, குரல் வளை முன்புறம் இரு பக்கங்களிலும் இரண்டு விரலால் நெருடிக் 'கிச்சுக் கிச்சு' செய்தலும் பயன் தரும்.

பேதி மருந்து : சாதாரணமாக விளக்கெண்ணெய் (ஆமணக்கெண்ணெய்) எல்லோருக்கும் வழக்கமானது. ஆரோக்கியமான உடம்பில்தான் கொடுக்கலாமே ஒழிய, நோய் உள்ளவருக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு அரை அவுன்சுக்கு மேலும் கொடுக்கலாம்; கடைசியில் ஒரு கரண்டி தேன் கொடுத்தால் குமட்டல் இராது.

நோயுள்ளபோது பேதிக்குக் கொடுக்கவேண்டியிருந்தால் மக்னீஷியம் ஸல்பேட் என்ற உப்பு ஏற்றது. இது கசப்பானது. ஒரு பெரிய கரண்டியளவு நீரிலாவது காப்பியிலாவது விட்டு விழுங்கிவிட்டால் தாராளமாய் வெளிக்குப் போகும். கொஞ்சமாயிருப்பதைவிட அளவில் சற்றே அதிகம் இருப்பது நல்லது.

தெர்மாமீட்டர் : உஷ்ணம் அளப்பதற்கு இருப்பது நல்லது. உடம்பின் உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி. கருவியில் இதற்கு அடையாளமிருக்கும். 99, 100 டிகிரி என்றால் சொற்ப சுரம் 103, 104 என்றால் அதிக சுரம். மலேரியாமுதலான சில வகை சுரங்களுக்கு முதலிலேயே சுரம் அதிகம் இருக்கும். இதையறிந்து, பத்திய வரம்பு முதலியவற்றில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். பயப்பட வேண்டியதில்லை. 104 டிகிரி இருக்கிறதே, என்னமோ எப்படியோ என்று அனாவசியமாய்த் திகில் அடைவார்கள். பயப்படுபவர்கள் தெர்மாமீட்டர் உபயோகிக்க வேண்டாம். இந்த வேலையை டாக்டரிடமே விட்டுவிடலாம்.

தெர்மாமீட்டரை வெந்நீரில் கழுவினால் உடைந்து போகும். குளிர்ந்த நீரால் கழுவவேண்டும். கார்பாலிக் நீரில் அலம்பி, நல்ல நீரால் மீண்டும் அலம்பி வைக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு வாயில் தெர்மாமீட்டர் வைத்தால் கடித்துவிடக்கூடுமாதலால், அங்கு வைக்கவேண்டாம்.

அக்குள் ஆசனவாய் முதலிய இடங்களில் வைத்துப் பார்க்கலாம்.

நாடி சுவாசம் : பயிற்சி பெற்றோரே பார்க்கத் தக்கவர்கள்.

இடுப்பு ஸ்நானம்: சாதாரண நீர்த் தொட்டியில் பொறுக்கக்கூடிய சூடுள்ள வெந்நீர் அரைத் தொட்டி நிரப்பவும். இதில் இடுப்பளவு நனையும்படி உட்காரவும். இதில் 5 முதல் 15 நிமிஷம் வரை இருக்கலாம். முடிந்தால் பாதங்களையும் அதே வெந்நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கலாம். உடம்பின் மேல் பகுதியை சட்டைபோட்டு மூடலாம் அல்லது மேல் துண்டினுல் போர்த்தலாம். தலையைச் சுற்றி நனைத்துப் பிழிந்த ஈரத் துணியைக் கட்டவும். இரைப்பை, குண்டிக்காய் முதலியவற்றில் வரும் சாமானிய கோளாறுகளை இந்த ஸ்நானம் ஒழுங்குபடுத்தும்.

பத்திய உணவு

நோய் கண்ட பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதில் பத்தியமான உணவு தயாரிப்பதும் அளிப்பதும் மிகவும் முக்கியமான அம்சங்கள். நோய் இருந்தால் உணவைக் குறைப்பதும் பக்குவமாக்குவதும் அவசியம்.

'லங்கணம் பரமௌஷதம்' என்பது சரியான பழமொழி. நோய் இருக்கும்போது, கடின உணவு, பூரண ஆகாரம், காரம், அதிகஉப்பு-இவை கூடாது. எக்காரணம் பற்றியாவது உடம்பில் பொதுவாக நீர்க்கனம் ஏற்பட்டு உடம்பு வீங்கி இருந்தால், உப்பில்லாத உணவே தர வேண்டும்.

பார்லி நீர் : ஓர் அவுன்ஸ் பார்லியை எடுத்து அலம்பி விட்டு, ஒரு டம்ளர் நீரில் கொதிக்கவிட்டு கொஞ்சம் சர்க்கரையும் தேவையானல் கொஞ்சம் எலுமிச்சம் பழச்

சாறும் சேர்த்துப் பார்லி சக்கையை வடிகட்டிவிட்டு உபயோகிக்கலாம். சிறு நீர் பிரிய, தாகத்துக்கு, சாமானிய சுரத்துக்கு, – நல்லது.

பார்லிக் கஞ்சி: பார்லி மாவில் ஒரு கட்டி உப்பு சேர்த்து நீர் விட்டுக் குழைத்துக்கொள்ளவும். கொதிக்கிற பால் விட்டுக் கூட்டி பத்து நிமிடம் காய்ச்சவும். விடாமல் துழாவி விடவும். சிறு நீர் பிரிவதற்கும் சுரத்தில் உள்ள பசிக்கும் நல்லது.

சவ்வரிசிக் கஞ்சி: சவ்வரிசியும் நீரும் அல்லது பாலும் ஒரு மணி நேரம் கொதிக்கவிடவும். அடிக்கடி துழாவவும். சிறிது சர்க்கரை சேர்க்கலாம். பால் சேராத கஞ்சி வயிற்றுப் போக்கு முதலியவற்றிற்கு நல்லது.

மரவள்ளிக் கஞ்சி: மரவள்ளி மாவை மேலே கூறியபடி காய்ச்சவும்–இரண்டு மணி நேரம்.

பாலும் தேனும்: சூடான பாலில் இரண்டு சிறிய கரண்டி அளவு தேன் விட்டுக் கலக்கிச் சாப்பிடவும். ஜல தோஷத்திற்கு இதமாயிருக்கும்.

அரிசிக் கஞ்சி: புழுங்கல் அரிசியை வேகவைத்துச் சாதமாக்கி அதை மறு உலை பாய்ச்சி மறுபடியும் வேக வைத்து எடுத்தல். இதைப் புனர்ப்பாகம் என்றும் சொல்வார்கள். உப்பிட்ட கஞ்சியாகவும், பால் விட்ட கஞ்சியாகவும் இதை உபயோகிக்கலாம். சுரத்துக்கும் சீரண சக்தி குறைந்துள்ள நிலைமைக்கும் இது பெரிதும் ஏற்றது.

நொய்: புழுங்கலரிசி நொய்யை இதேபோல் கஞ்சி வைத்துக் கொடுப்பது இன்னும் நல்லது.

ரொட்டி: மிருதுவான வெள்ளை ரொட்டி வாங்கி, மெல்லிய துண்டாக நறுக்கவும். உலர்ந்து போய் விறைப்

பாயுள்ள மேல் பாகத்தை நீக்கி மிருதுவான உட்புறத்தை மட்டும் சூடான பாலில் சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவும். தண்ணீர் விட்ட பால் நல்லது. கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். சுரம் சுகமடைந்து வரும்போது, இது கொடுக்கத் தக்க நல்ல உணவாகும்.

பால் முறிவு நீர் : (ஆங்கிலத்தில் வே என்று பெயர்) பாலை நன்ருய்க் கொதிக்க வைக்கவும். கொதிக்கும்போது ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தை அதில் பிழியவும். பால் திரைய ஆரம்பிக்கும். கட்டி வேறு நீர் வேருய்ப் போகும். துணியில் வடி கட்டினுல் கட்டி மேலே தங்க, நீர் மட்டும் கீழே இறங்கும். இந்த நீர்தான் பால் முறிவுநீர் (வே). டைபாய்டு சுரத்திற்கு, சுரம் என்று திட்டமாய்த்தொடங்கின இரண்டாம் வாரம் முதல் இந்த ஆகாரமே கொடுத்து வந்தால், சிக்கல் ஏற்படாது; குடலுக்கு உபத்திரவம் வராது.

விபூதிப் பச்சைப் பானம் : திருநீற்றுப் பச்சை விதை கொஞ்சம் எடுத்துத் தண்ணீரில் அரை மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறி ஜவ்வரிசிப் பாயசம்போல் ஆகும். சர்க்கரை, ஏலம் முதலியன போட்டு, ரத்தபேதி சீதபேதி கண்டபோது, தினம் மூன்று முறை சாப்பிடக்கொடுப்பது நல்லது. சுடவைத்தும் கொடுக்கலாம்.

மாதுளை வேர்க் கஷாயம் : ஒரு கையளவு இருக்கக் கூடிய (2 அவுன்ஸ்) மாதுளைவேர் புதிதாக நறுக்கி எடுத்துத் தட்டித் தண்ணீரில் போடவும். இரண்டு சேர் நீர் வைத்து ஒரு சேராய்க் கொதிக்க வைக்கவும். வடி கட்டி, வெறும் வயிற்றில் அதிகாலையில் அரை மணிக்கு ஓர் அவுன்ஸ் வீதம் நாலுமுறை உட்கொள்ளவும். பின் கொஞ்சநேரம் பொறுத்து விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடவும். பேதியாகும்போது குடற் புழுக்கள் மடிந்து வெளிப்படும்.

வில்வப் பழச் சாறு : செங்காயாயுள்ள வில்வப்பழம் எடுத்து உடைத்து, இரண்டு கொட்டைப் பாக்களவு சதையை எடுத்து அதைப்போல் இரு மடங்குள்ள நீர் அல்லது பாலில் கூட்டி, வேண்டுமானால் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொள்ளவும். கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு உள்ள போதும் அது குணமாகி வரும்போதும், தினமும் இந்த அளவு மூன்றுவேளை இரண்டு மூன்று நாள் சாப்பிட்டு வருவது மிகவும் சௌகரியமாயிருக்கும்.

கொத்துமல்லிக் கஷாயம் : கொத்துமல்லி விதையைப் பொடி பண்ணி நீர் விட்டுக் கொதிக்கவைத்து இறக்கி வடிகட்டித் தேவையானால் சர்க்கரை பால் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். வாந்தி, பித்தமயக்கம், வயிற்றுப் புரட்டல், குமட்டல் முதலியவற்றுக்கு நல்லது.

ஓமம் : கொஞ்சம் சுக்குச் சேர்த்து அரைத்து உருண்டையாக உண்ணலாம். அஜீரணத்தையும் அதனால் வரும் வயிற்று வலியையும் கேட்கும். கரைத்துக் குடித்தால், இவற்றை யொட்டிய வயிற்றுப் போக்கைக் கண்டிக்கும்.

பேயன் பழமும் விளக்கெண்ணெயும் : கோடை மாதங்களில் ஒரு மாக்கல் சட்டியில், வீட்டில் வடித்த விளக்கெண்ணெய் 2 சேர் விட்டு அதில் நல்ல பேயன் வாழைப் பழம் 12 வரை சிறு துண்டாகக் கிள்ளிப்போட்டு ஊறவைக்கவும். தினமும் காலையில் சிறு பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு துண்டு விதம் உட்கொண்டால், மலச்சிக்கல் இராது. சொறி சிரங்கு, அம்மை போன்ற உபத்திரவம் குறைவாயிருக்கும்.

மிளகுக் கஷாயம் : மிளகை அடுப்பில் ஒரு மண் சட்டியில் இட்டுக் கருகும்படி வறுத்துப் பொடி பண்ணி,

கொதிக்கிற வெந்நீர் விட்டு ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து வடிக்கட்டி எடுத்து, சர்க்கரை அல்லது வெல்லம், பால் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். ஜலதோஷம் அதனோடு வந்த தலைக்கனத்தல், சொற்ப இருமல், சுரம் முதலியவற்றைக் கேட்கும்.

சுக்குக் கஷாயம் : சுக்கைத் தட்டி நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து எடுத்து வடிகட்டிப் பால் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ உபயோகிக்கலாம். தலைவலி உடம்பு வலி கேட்கும்.

சிற்றரத்தைக் கஷாயம் : கொஞ்சம் சிற்றரத்தை யைத் தட்டிப்போட்டு நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். மிளகைத் தூளாக்கிச் சிற்றரத்தையுடன் சேர்த்துக்கொள் ளவும். அரை மணி நேரம் கொதித்த பின் இறக்கி; பனை வெல்லம் அல்லது பனங் கற்கண்டு போட்டு ஆற்றிச் சாப்பிடலாம் தேவையானல் பால் சேர்த்தால் குற்றம் இல்லை. இருமலுக்கும் ஜலதோஷத்துக்கும் நல்லது.

வேப்பங் கஷாயம் : வேப்பந் தழை ஒடித்து இலையை உருவிவிட்டு வேப்பம் ஈர்க்கை மட்டும் போதிய அளவு வறுத்துத் தட்டி நீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைக்கவும். அரை மணி நேரம் கொதித்த பின் எடுத்து ஆற்றிக் குடிக்க லாம். தினம் இரு வேளை மூன்று நாள், முக்கியமாக எண் ணெய் ஸ்நானம் செய்கிற தினத்தில், குடிக்கலாம். இதன் பயனாய்க் குடற் புழுக்கள், கீரிப் புழு, நாக்குப் பூச்சி— நீங்கும். கொக்கிப் புழுவும் நீங்கும்.

கீழாநெல்லிக் கஷாயம்: போதியசெடிகளைப் பிடுங்கி வேருடன் கொண்டுவந்து மண் போகச்சுத்தமாய் அலம்பி, தண்டை எல்லாம் தட்டி நீரில் போட்டு அரை மணி நேரம்

கொதிக்க வைக்கவும். கொஞ்சம் சீரகமும் தட்டிப் போட்டுச் சேர்க்கவும். கொதித்த பின் இறக்கித்தினமும் மூன்று வேளை குடிக்கலாம். அதிகக் கசப்பு. கசப்பு மாற, குடித்த பின் வாயில் சர்க்கரை போட்டுக் கொள்ளலாம். இது முக்கியமாக மஞ்சட்காமாலைக்கு மிகவும் நல்ல பலன்தரும்.

தாழைவேர்க் கஷாயம்: தாழைவேரைத் தட்டி நார்போலாக்கிக் கொதிக்க வைத்துக் கஷாய மிறக்கிப் பால் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடவும். துவர்ப்பு. அம்மை சுற்றுப்புறம் கண்டிருக்கும்போது இவ்வாறு சாப்பிட, அம்மை தொத்துவது குறையும், வேகமும் குறையும்.

வாழைப்பட்டைச் சாறு: வாழைக்கன்றை வெட்டி வடியும் சாறு கால்படி அரைப்படி பிடித்துக் குடித்தால் பாம்பு விஷம் தீண்டியவர்களுக்கு விஷம் உடனேமுறியும்.

கிருமி

தொத்து சம்பந்தமுள்ள பலவித நோய்கள், கிருமிகளால் தொத்துகின்றன என்று பொதுப்படக் கூறுகிறோம். முழுமையும் சரியன்று. கிருமி என்று குறிப்பிடுவது ஒரே வகையான உயிரி அன்று; பல வகைப்பட்ட உயிரிகள். அவற்றின் இயல்புகளும் வெவ்வேறு. ஆங்கிலத்தில் அவற்றிற்கு வெவ்வேறு பெயர்கள் உள்ளன.

அமீபா: மிக மிக நுட்பமான வடிவமுடைய ஓர் உயிரி அல்லது பிராணி. ஓயாமல் தன் உருவத்தை மாற்றிக் கொண்டேயிருக்கும். இது பரவச்செய்கிற வியாதிகளுக்கு உதாரணம்: சீதபேதி.

பாக்டீரியா: ஒற்றைக் கண்ணறை உடைய மிகவும் நுட்பமான சில வகை உயிரிகள் இந்தப் பெயரால் வழங்குகின்றன. மைக்ராஸ் கோப்பின் மூலம் பார்த்தால் தான்

இவை தெரியும். இவற்ருல் நன்மையும் உண்டு. தீமையும் உண்டு. தீமையாவது நோய் விளேதல். நன்மையாவது மாவு புளித்தல், தயிராதல் முதலியன. பாக்டீரியாபால், அழுகும் திரவப் பொருள்களில் உள்ளது. பாக்டீரியாவில் பலவித வடிவங்கள் உள்ளன. வடிவத்தை ஒட்டிப் பெயர்களும் பலவிதம். பலவிதமான பாக்டீரியாவினுலும் நமக்கு எண்ணற்ற நோய்கள் வருகின்றன.

இவற்றுள் ரூல் கழிபோன்ற குச்சி வடிவமுள்ள ஒரு பாக்டீரியாவுக்கு பாஸிலஸ் என்பது பெயர். க்ஷயரோகம் தொண்டை அடைப்பான், இரத்த பேதி முதலான பல நோய்கள் இந்த விதமான பாஸிலஸ் வகைகளால் விளேகின்றன.

வைரஸ்: இது ஒரு நச்சுப்பொருள். இன்புளுயென்ஸா சுரம், இளம்பிள்ளேவாதம், சில பிராணி நோய்கள், அம்மைகள், தாவர நோய்கள் முதலியன இதனுல் வருகின்றன. இதற்கு இலக்கணம் தருவது சற்றுக் கஷ்டம். மைக்ராஸ்கோப்புக்கும் தெரிவதில்லே. பார்த்தால் பளிங்குக் கட்டி போல் இருக்குமாம். ஆனுல் உயிரிபோலப் பெருகிக் கொண்டே போகிறதாம்.

கிருமி: ஆங்கிலத்தில் மைக்ரோப், ஜேர்ம் என்ற பெயர்களால் குறிப்பிடுவதெல்லாம் தமிழில் கிருமி என்றே சொல்லுகிருேம. எனினும் மேற்சொன்ன வேறுபாடுகளே அறிந்துகொள்வது நல்லது.

காயத்தின் மூலம் கிருமி உட்புகுவது மற்ருெருவகை. நம் தோல் கிருமி உள் நுழைய முடியாத ஒரு சிறந்த பாதுகாப்பாக அமைந்துள்ளது. ஆனுல் தோலில் காயம் பட்டால், கிருமி உள் நுழைகிறது; முள் குத்துவது, கத்தி வெட்டுவது—இவை போன்றவற்ருல் காயம் ஏற்பட்டால் அங்கு கிருமிகள் நுழைந்து சீழ் பிடிக்கிறது.

கிருமி நீக்கம்

பெரும்பாலான நோய்கள் முன்னமே கிருமி என்ற தலைப்பில் சொன்ன பலவற்றாலும் தான் உண்டாகின்றன. இவை பரவுவதும் பல வழிகளில். காற்றின் மூலம் கிருமிகள் பரவுகின்றன. இவ்வகைக் கிருமிகளால் பரவும் நோய்களுக்கு உதாரணம்: சாதாரண ஜலதோஷம், அம்மை, இன்புளுயென்ஸா சுரம், க்ஷயரோகம் முதலியன. இந்த நோய்களில், நோயுடையவர் தும்முவது, இருமுவது, மூக்குச் சிந்துவது, துப்புவது - இவற்றால், அவரைச் சுற்றி நாலடிவரையிலுள்ள காற்றில் நீர்த்துளிகள் மூலம் கிருமிகள் செலுத்தப்படுகின்றன.

மற்றொரு வகை, கிருமி சம்பந்தமானது; வாய் மூலம் ஏற்படுவது. உதாரணம்: காலரா, டைபாய்டு சுரம், சீதபேதி முதலியன. இங்கு நோய்க் கிருமிகள், நோயாளியின் மலம் – வாந்தியில் இருக்கின்றன. இவற்றில் கிருமி நீக்கம் செய்வது அவசியமாகிறது.

தொடுதல் மூலம் பரவும் கிருமிகள் மற்றொரு வகை. இவற்றுக்கு உதாரணம் பலவகையான மேக ரோகங்கள்.

கடைசியாக, கிருமியை உட்செலுத்துவதால் உண்டாகும் நோய். இதற்கு உதாரணம்: மலேரியா சுரம். இங்கு கடிக்கிற ஒரு பூச்சி (கொசுகு) கிருமியைச் சுமந்து வந்து நம் உடம்பினுள் செலுத்துகிறது. இப்பூச்சிகளை ஒழிப்பதே நோய் பரவாமல் இருப்பதற்கான வழி. ஈ, பேன், மூட்டைப் பூச்சி முதலியனவும் இவ்விதம் கிருமியைப் பரவச் செய்யும்.

பொதுவாய்க் கிருமி சம்பந்தம் மூன்று வழிகளில் நீங்கும். முதலாவது சூரிய வெளிச்சமும், நல்ல காற்றும்; இரண்டாவது சூடு; மூன்றாவது கிருமி நீக்க மருந்துகள்.

சூரிய ஒளியும் காற்றும் இயற்கையில் கிடைப்பவை. காற்றில் உள்ள பிராணவாயு பல கிருமிகளைக் கொல்ல வல்லது. படுக்கை முதலியவை நல்ல வெயிலில் உலர்த்துவதால், கிருமி சம்பந்தம் நீங்கும். ஆயினும் எல்லாக் கிருமிகளையும் போக்குவதற்கு இவைஇரண்டும் போதுமானவையல்ல.

சூடு: சூட்டினல் கிருமி சம்பந்தம் திட்டமாய் நீங்கும், இது எளியதுமாகும். கொடுநோய்களின் விஷயத்தில் அற்ப மதிப்புடைய பொருள்களை எரித்துவிடுவது மேல். துணி, சமக்காளம், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை நீரில் கொதிக்க வைக்கலாம். காலரா போன்ற நோய்களுக்கு இப்படிச் செய்வது அவசியம். கொதிக்கும் நீராவியும் இதற்கு நல்லது.

மருந்துகள்: புகை, திரவரூபம், கட்டிரூபம் ஆகிய மூன்று வழிகளிலும் மருந்துகள் உபயோகமாகின்றன. புத்தகம் போன்றவற்றில் கிருமி நீக்கத்துக்குப் புகை நல்லது. உதாரணம்—கந்தகம் எரியும்போதுபிறக்கும்வாயு, குளோரின் வாயு.

திரவ உபயோகமே மிகவும் சௌகரியமானது. கார்பாலிக் திராவகம் நீருடன் கலந்தது, மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. பொடாசியம் பெர்மாங்கனேட் கரைத்த நீர் அவ்வளவு நம்பத்தகுந்ததல்ல. குரூட் ஆயில், மண்ணெண்ணெய் என்பனவும் தரையிலுள்ள கிருமி பூச்சிகளை அழிக்கப் பயன்படும். மண்ணெண்ணெய் உபயோகிக்கும்போது கொதிக்கிற நீரில் கொஞ்சம் சவர்க்காரம் கரைத்து, அதில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் மண்ணெண்ணெயைக் கரைத்துக் கொள்ளவும். பினைல் கரைத்த நீர் பொதுவாய்க் கழுவுவதற்கு நல்லது. பிளிட் எண்ணெய் தெளித்தால் ஈ, கொசு,

பூச்சிகள் சாகும். கரப்பான், பாச்சை முதலியவற்றுக்கு இன்னும் காரமான மருந்து தேவை. காயங்களைக் கழுவுவதற்கு டெட்டால் உபயோகிக்கலாம். கைகள் சுத்தம் செய்ய, கார்பாலிக் சோப், டெட்டால் அல்லது கார்பாலிக் திராவகம் கரைத்த நீர் உபயோகிக்கலாம்.

சிறு காயங்களுக்கும் சிராய்ப்புக்களுக்கும் டிஞ்சர் அயோடின் தடவினுல் கிருமி சம்பந்தம் நீங்கும்.

கட்டி ரூபமாயுள்ளவற்றில் பிளீசிங் பவுடர் ஒன்று தான் நீரிலும் பொது இடங்களிலும் கிருமி சம்பந்தத்தை நீக்க உபயோகமாகிற பொருள்.

சாதாரணமாய் உபயோகமான நாட்டுப் பொருள்களில் தேங்காய் எண்ணெயும் மஞ்சளும் கிருமி சம்பந்தம் ஏற்படாமல் காக்கவல்லவை.

22. மருந்துகள்

மேலை நாட்டு வைத்திய முறையில் உபயோகப்படும் சில மருந்துகள் அபாயமில்லாமல் அறிவுடையவர் யாரும் வைத்திருந்து முதலுதவியாக உபயோகித்து மற்றவர்களுக்கு ஆபத்தில் பயன்படுத்தலாம். பின் வருவன சிறப்பாய்க் குறிப்பிடத் தக்கவை.

கண் மருந்து : கண்ணில் சில சொட்டு விடுவதற்கான மருந்து. கண்ணில் வரும் பலவகைத் தொத்து நோய்களுக்கு மிகவும் நல்லது. ஆர்ஜிரால், ஸிங்க் போரிக் என்பனவும் அப்படியே.

கண்ணுக்கான பெனிசிலின் களிம்பு (ஆயின்ட்மென்ட்): வெங்கடுப்புக்கு மிகவும் நல்லது.

டெட்டால்: கடையில் விற்கிற 8 அவுன்ஸ் புட்டி ஒன்று இருப்பது நலம், நீரில் சில சொட்டு விட்டுக் கலக்கினல், வெண்ணிற மருந்து நீராகிறது. புண்களைக் கழுவவும் கிருமி சம்பந்தம் நீங்கக் கை கழுவவும் இது பயன்படும்.

கார்பாலிக் ஆஸிட்: தூள் அல்லது திரவ ரூபமான திராவகம். மிக்க காரமானது. அதிக நீரில் கரைத்து, கிருமி சம்பந்தம் போக்கப் பயன்படுத்தத் தக்கது. சில சமயம் காலில் அல்லது கையில் ஆணி விழுந்திருந்தால் அவ்விடத்தில் ஒரு துளி இத்திராவகம் அடிக்கடி தொட்டு வைத்தால் ஆணிபோய் விடுகிறது.

பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்: கரும் ஊதா நிறமுள்ள தூள். நீரில் கிருமி சம்பந்தம் போக்க உபயோகிக்கத் தக்தது.

ஸிட்ரிக் ஆஸிட்: வெண்ணிறத்தில் சிறு சிறு கட்டிகளாக இருக்கும். தேள் கொட்டின இடத்தில் பெர்மாங்கனேட் தூள் கொஞ்சம், இதன் தூள் கொஞ்சம் வைத்து ஒரு சொட்டு நீர் விட்டால், இரண்டின் சேர்க்கையால் பிராணவாயு அவ்விடத்தில் உண்டாகிக் கொட்டு வாயிலுள்ள விஷத்தை மாற்றிவிடும். விஷம் இல்லாத இடமானல் வெந்துபோகும்.

போரிக் பவுடர்: வெண்ணிறத் தூள். சாதாரணமாய்க் கிருமி சம்பந்தம் போக்கக்கூடியது. நீரில் போட்டு ஒற்றடம் கொடுக்கவும், புண் கழுவவும், புண்ணில்வைத்துக் கட்டவும் உபயோகமாகும். வாஸிலேன் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துக் களிம்பாக்கிப் புண்ணுக்குத் தடவ உபயோகிப்பது முறை.

கந்தகக் களிம்பு: கந்தகத் தூள் வாங்கித் தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது வாஸிலேனில் குழைத்து வைத்துக் கொண்டு, சிரங்கு உள்ள இடத்தை நன்ருய்த் தேய்த்துக் கழுவி விட்டுக் களிம்பு தடவி வர, சொறி சிரங்குப் பூச்சி கள் சாகும்.

ஸல்போனமைடு: சீழ்பிடிக்காமல் ரணத்தை ஆற்று வதில் மிகச் சிறந்தமருந்து. விஷம் என்று போட்டிருக்கும். மிகப் பெரிய காயம், புண்ணுயிருந்தாலும் கூடச் சீழ் இல்லாதபடி துடைத்துவிட்டு இத் தூளைக் கொஞ்சம் தெளித்துக் கட்டினல் சீழ் பிடிக்காமல் ஆற்றி விடும். வாஸிலேனில் குழைத்துக் களிம்பாக்கித் தீச்சுட்ட புண்ணுக்குப் போடலாம்.

டிஞ்சர் அயொடின்: அயொடின் என்ற பொருளை ஸ்பிரிட்டில் போட்டுக் கரைத்து வைத்த விஷமருந்து. காரம் அதிகமுடையது. அழுக்குப்பட்ட எந்த ரணத்திலும் தடவத்தக்கது. அழுக்கினல் ஏற்படும் கிருமி சம்பந்தத் தைப் போக்கும். ஆனல் எரிச்சல் இருக்கும். வீக்கம் முதலியவற்றுக்கும் தடவினல் வீக்கம் வடியக்கூடும். ஓர் ஈர்க்குச்சியின் நுனியில் பஞ்சு சுற்றிப் பஞ்சை இம் மருந்தில் நனைத்தெடுத்துக் காயத்தில் தடவவும்.

டிஞ்சர் பென்சாயின்: இதுவும் ரணத்தை ஆற்றுகிற ஒரு திரவ மருந்து. பஞ்சை இம் மருந்தில் நனைத்து ரணத் தில் வைத்துக் கட்டிவிட்டால், ரணம் ஆறி அதன் மேல் அசடு காய்ந்து விழும்போது பஞ்சும் விழும்; அதுவரை யில் ஒட்டினபடியே இருக்கும். ஆனல் கிருமி சம்பந்தம் ஏற்படாதபோதும், சீழ் சிறிதும் இராதபோதும் தான் இதை உபயோகிக்கலாம். சீழை உள்ளே வைத்து இதனல் மூடிவிடக்கூடாது.

பினைல் : நீரில் விட்டுக் கரைத்துத் தரை சுத்தம் செய்யவும், சற்றுப்புறம் துப்புரவு செய்யவும் தெளிக்கலாம். சாதாரணமாய் கொசுகு மொய்க்காமல் காக்கும் கிருமி சம்பந்தம் நீக்கும்.

மக்னீஷியம் சல்பேட் : உப்பு. ஒரு பெரிய கரண்டி அளவு நீரில் அல்லது காப்பியில் போட்டுக் குடித்தால் கொஞ்ச நேரத்தில் தாராளமாய்ப் பேதியாகும்.

ஸல்லா-குவானைடைன் : மாத்திரை. 5, 6 மாத்திரைகள் டாக்டர் யோசனைப்படி பல தடவை உட் கொண்டால், காலரா நிற்கும். வயதுக்குத் தகுந்தபடி 1 – 3 மாத்திரைகள் உட்கொண்டால், வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி, ரத்தபேதி என்பன உடனே நிற்கும்.

ஸான்டொனின்: மாத்திரை: விஷமுள்ளது. டாக்டர் சீட்டின்படித்தான் கடையில் வாங்கமுடியும். இந்த மாத்திரையைச் சாப்பிட்டு விட்டுப் பேதிக்குச் சாப்பிட்டால், குடலிலுள்ள புழுக்கள் எல்லாம் செத்து வெளிப்படும்.

பென்சிலின் களிம்பு : (ஆயின் மென்ட்) தீச்சுட்ட புண்ணுக்கு இது மிகவும் நல்லது.

ஹைட்ரஜன் பெராக்ஸைடு : தண்ணீருக்குள்ள ரசாயன அமைப்பில் ஓர் அணு பிராணவாயு அதிகமாகக் கலந்துள்ளது. இது எதில் பட்டாலும் உடனே பிரிந்து அழுக்கை அகற்றவல்லது. காதில் வலி அழுக்கு இருந்தால் இரண்டு சொட்டு விட்ட மாத்திரத்தில் அழுக்கெல்லாம் பொங்கி வெளிப்பட்டுவிடும். புண்களைக் கழுவவும் உதவும்.

காது மருந்து : (கிளிஸரைன்-போரிக்) காதின் உட்புறத்தில் வரும் கட்டி புண் முதலியவற்றுக்கு இம்

மருந்து இரண்டொரு சொட்டு விட்டால் போதும் குண முண்டாகும்.

ஸோடா–பைகார்போனேட் ; வயிற்றில் எரிச்சல், புளி எப்பம், அஜீரணம் இருந்தால் இந்த உப்பில் ஒரு சிறு கரண்டியளவு நீரில் போட்டுச் சாப்பிட்டால் சாந்தி தரும்.

சின்ன போடியம் தைலம்: மிகவும் வேகமான நாற்ற முள்ள எண்ணெய், குடற் பூச்சிகளைக் கொல்லவல்லது. நாக்குப்பூச்சி, கீரிப் புழு முதலியவற்றைக் கொல்வதற்கு, இத் தைலத்தைக் குடித்து அதன்மேல் விளக்கெண்ணெய் குடித்தால், பூச்சி புழுக்கள் இறந்து பேதியுடன் கலந்து வெளிப்படும்.

கொய்னு மாத்திரை : தபாலாபீஸ் தோறும் வைத்து சர்க்காரே விற்கிறார்கள். மலேரியா சுரத்தைக் கண்டிக்க வல்லது.

ஸல்பா – டயாஸின் : சில ஆண்டுகளுக்கு முன் இன்புளுயென்ஸா சுரம் ஆயிரக்கணக்கான மக்களைப் பாதித்தது. அப்போது இம்மாத்திரை உபயோகத்துக்கு வந்து நல்ல பலன் தந்தது. இன்றும், தலைவலி, சலதோஷம், இருமலோடு வருகிற இன்புளுயென்சா சுரத்துக்கு இது நல்ல மருந்து.

ஸி. ஏ. க்யூ. (C. A. Q.) : திரவ ரூபத்திலும், மாத்திரை ரூபத்திலும் உண்டு. ஸ்பென்ஸர் கம்பெனியாரின் சரக்கு இன்புளுயென்ஸா சுரத்துக்கு நல்லமருந்து.

ஆலிவ் தைலம் : ஒரு மாவிதையின் எண்ணெய், மலம் கழிப்பதில் சிரமம் அல்லது வலி இருக்கும்போது இது எளிதில் மலம் வெளியே வர உதவுகிறது. இது பேதி மருந்தல்ல.

நீலகிரித் தைலம் : யூகலிப்டஸ் ஆயில் என்ற தைலம். வாய்வு முதலிய சந்தர்ப்பங்களில் தடவி ஒற்றடம் கொடுக்கப் பயன்படும். சிலருக்குத் தலைவலி போக்கவும் பயன்படுகிறது.

கர்ப்பூரத் தைலம் : (டர்பென்டைன்) நீலகிரித் தைலம் போலவே வாய்வு நீக்கத்துக்குத் தடவி ஒற்றடம் கொடுக்க உதவுகிறது.

23. நோயற்ற வாழ்வு

தம்பி, நீ நோயற்ற வாழ்வு வாழ ஆசைப்படுகிறாயா? பின் சொல்லியவற்றைக் கவனித்து நட.

1. சுத்தமான காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் வசி. திறந்த காற்றில் வேலை செய், விளையாடு.

2. வைகறைத் துயில் எழு. குளிர்ந்த நீரில் குளி. வெந்நீர் வேண்டாம். தலை முழுகு. மேல் துண்டினால் நன்றாய் அழுக்கைத் தேய்த்துக் குளி. போதும். சோப்புத் தேவையில்லை.

3. தினம் இருமுறை மலம் கழிப்பதை வழக்கமாய்க் கொள்.

4. பல் ஈறு நாக்கு இவற்றில் உள்ள அழுக்கைத் தினம் இருமுறையேனும் கிரமமாய்ப் போக்கு.

5. துணியைத் தினமும் துவைத்து உலர்த்திக் கட்டு.

6. ஆழ்ந்த மூச்சுவிடு, மூச்சு இழு.

7, பசித்துப்புசி, பெருந்தீனியைவிடு, கொஞ்சம் பசியிருக்கும்படியாக உண்.

8. மாமிச உணவை விடு. காரத்தைக் குறைத்துவிடு.

9. முறையான வேளையில் உண். பல்லினால் மென்று மெதுவாக உண்.

10. உண்ணும்போது நீர் குடிக்காதே. உண்டபின் சிறிது நேரம் கழித்துத் தாராளமாக நீர் அருந்து. நீரைக் காய்ச்சிக் குடி.

11. புகையிலை போடாதே. பொடிபோடாதே. புகை பிடிக்காதே.

12. திறந்த தாழ்வாரத்தில் படுத்துறங்கு. எட்டு மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் உறங்கு முன் நேரத்தில் படுத்து அதிகாலையில் எழு.

13. நோய்க்கிருமிகள், கிருமிகளை பரவச் செய்யும் பூச்சிகள், விஷபதார்த்தங்கள் இவை அணுகாதபடி உன் இடத்தையும் சுற்றுப்புறத்தையும் துப்புரவாக வைத்திரு. கொள்ளை நோய் பரவியுள்ள இடங்களுக்குப் போகாதே.

14. நிற்கும் போதும் நடக்கும் போதும் இருக்கும் போதும் முதுகையும் தோளையும் வளைக்காமல் நிமிர்ந்திரு.

15. அளவுக்கு மிஞ்சிய உடற்பயிற்சியோ விளையாட்டோ வேலையோ வேண்டாம்; ஆனால் கிரமமாகத் தினமும் விளையாடு, மெய்வருந்தி உழை.

16. கோபமும் கவலையும் விடு. தெய்வ நம்பிக்கையோடு இரு.